

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MAJ) Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MAJ) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MAJ) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (MAJ) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MAJ) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (MAJ) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (MAJ) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (MAJ) Cukinia pieczona z miksowaną 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 200 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MAJ) Schab benedyktyński 25 g (SOJ) Cukinia pieczona 30 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Kisiel 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Kisiel 150 g	Kisiel b/c 200 g	Kisiel 150 g		Kisiel 200 g	Kisiel 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ryż z mlekkiem i jabłkiem 300 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Ryż z mlekkiem i jabłkiem 300 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ryż z mlekkiem i jabłkiem 300 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Udka drobiowe gotowane 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Udka drobiowe gotowane 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL)	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana puree 150 g Ziemniaki puree 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Ryż z mlekkiem i jabłkiem 300 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem roślinnym (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)			Puree bananowe 60 g			
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Ser topiony 30 g (MAJ) Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twaróg 30 g (MAJ) Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (SEL) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twaróg 30 g (MAJ) Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (SEL) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twaróg 30 g (MAJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twaróg 30 g (MAJ) Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twaróg 30 g (MAJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Dżem truskawkowy 30 g Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 500 ml (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa z miksowaną z warzywami 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 30 g Surówka z selera z natką pietruszki 30 g (SEL) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
Pr	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)				Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)			
	Wartość en. [kcal]: 1910.44 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasyc.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; suma cukrów prostych: 95.72 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g;	Wartość en. [kcal]: 1923.18 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasyc.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 276.88 g; suma cukrów prostych: 96.06 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;	Wartość en. [kcal]: 2032.24 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasyc.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; suma cukrów prostych: 95.38 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g;	Wartość en. [kcal]: 1925.63 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasyc.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 277.93 g; suma cukrów prostych: 65.46 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g;	Wartość en. [kcal]: 2078.91 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasyc.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; suma cukrów prostych: 68.31 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 40.63 g;	Wartość en. [kcal]: 1993.98 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasyc.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 264.53 g; suma cukrów prostych: 68.31 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g;	Wartość en. [kcal]: 2039.29 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasyc.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; suma cukrów prostych: 68.41 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g;	Wartość en. [kcal]: 1290.75 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasyc.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 96.04 g; suma cukrów prostych: 31.33 g; Sól: 1.16 g; Błonnik pokarmowy: 15.51 g;	Wartość en. [kcal]: 1947.89 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasyc.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 265.63 g; suma cukrów prostych: 68.62 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g;	Wartość en. [kcal]: 1501.37 kcal; Białko ogółem: 53.31 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasyc.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 214.88 g; suma cukrów prostych: 93.07 g; Sól: 2.96 g; Błonnik pokarmowy: 12.56 g;		

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Pieczeń myśliwska 50 g (<i>SOJ</i>) Ser topiony 25 g (<i>MLE</i>) Papryka 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 25 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 25 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 25 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 25 g (<i>MLE</i>) Papryka 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 25 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Miód wielokwiatowy 25 ml Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU</i>)	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 g (<i>SEL</i>)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa zmkisowana 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza jęczmienna na mleku 200 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 25 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 25 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	II S	Pudding 150g 1 szt (<i>MLE</i>)				Jabłko (150g) 1 szt	Pudding 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jabłko (150g) 1 szt	Maślanka naturalna 100 ml (<i>MLE</i>)		Pudding 150g 1 szt (<i>MLE</i>)
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (<i>SEL</i>) Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (<i>SEL</i>) Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany 140 g Dyńa duszona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (<i>SEL</i>) Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany 140 g Dyńa duszona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 500 ml (<i>SEL</i>)	Jarzynowa z ziemniakami 30 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany zmkisowany 150 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 200 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki 100 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 80g, sos 50g) 130 g (<i>SEL</i>) Mix салат z sosem vinegret 20 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem świeżym (25g) 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Budyń 200 g (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Galaretk drobiowa z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) Banan (120g) 1 szt Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Galaretk drobiowa z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Galaretk drobiowa z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Galaretk drobiowa z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) Banan (120g) 1 szt Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Galaretk drobiowa z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Galaretk drobiowa z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) Banan (120g) 1 szt Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Galaretk drobiowa z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) Banan (120g) 1 szt Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana z warzywami 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Galaretk drobiowa z warzywami 80 g (<i>SEL</i>) Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 200 ml
Ph	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)							Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (<i>SOJ</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (<i>MLE</i>)
	Wartość en. [kcal]: 2494.99 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasyc.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; suma cukrów prostych: 127.27 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g;	Wartość en. [kcal]: 2350.34 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasyc.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; suma cukrów prostych: 121.31 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g;	Wartość en. [kcal]: 2422.34 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasyc.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 387.11 g; suma cukrów prostych: 124.11 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.58 g;	Wartość en. [kcal]: 2406.69 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasyc.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 388.09 g; suma cukrów prostych: 122.65 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g;	Wartość en. [kcal]: 2028.53 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasyc.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 274.56 g; suma cukrów prostych: 58.07 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g;	Wartość en. [kcal]: 2519.68 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasyc.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; suma cukrów prostych: 127.30 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g;	Wartość en. [kcal]: 2152.35 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasyc.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; suma cukrów prostych: 84.09 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g;	Wartość en. [kcal]: 1860.66 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 106.13 g; Kw. tł. nasyc.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; suma cukrów prostych: 52.32 g; Sól: 1.85 g; Błonnik pokarmowy: 15.74 g;	Wartość en. [kcal]: 2244.60 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasyc.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; suma cukrów prostych: 107.63 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g;	Wartość en. [kcal]: 1592.06 kcal; Białko ogółem: 53.69 g; Tłuszcz: 41.58 g; Kw. tł. nasyc.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 254.88 g; suma cukrów prostych: 95.54 g; Sól: 2.59 g; Błonnik pokarmowy: 12.37 g;	

	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej z warzywami (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (JAJ, RYB, SEL) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej z warzywami (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (JAJ, RYB, SEL) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry zmiksowany 100 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 200 ml (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 30 g (RYB, SEL) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)
	II S	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)						Sok owocowo-warzywny 200 ml		Jogurt owocowy 150 g	
	Obiad	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino 300 ml (GLU, SEL) Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Ryzanka 400 ml (SEL) Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Ryzanka 400 ml (SEL) Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL)	Solferino 300 ml (GLU, SEL) Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino 200 ml (GLU, SEL) Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			Kisiel 200 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem 25 g Sałata (liść) 10 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 60 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bez skóry 30 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pn	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)				Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-07 środa		Wartość en. [kcal]: 2300.40 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasyc.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; suma cukrów prostych: 76.41 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g;	Wartość en. [kcal]: 2232.14 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasyc.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; suma cukrów prostych: 76.79 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g;	Wartość en. [kcal]: 2286.66 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasyc.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; suma cukrów prostych: 79.02 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g;	Wartość en. [kcal]: 2241.98 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasyc.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; suma cukrów prostych: 76.49 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;	Wartość en. [kcal]: 2034.48 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasyc.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; suma cukrów prostych: 45.56 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.49 g;	Wartość en. [kcal]: 2315.18 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasyc.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; suma cukrów prostych: 79.36 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g;	Wartość en. [kcal]: 2249.72 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasyc.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; suma cukrów prostych: 89.06 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g;	Wartość en. [kcal]: 1552.98 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasyc.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 158.68 g; suma cukrów prostych: 50.17 g; Sól: 1.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g;	Wartość en. [kcal]: 2412.65 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasyc.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; suma cukrów prostych: 109.90 g; Sól: 4.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g;	Wartość en. [kcal]: 1834.93 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasyc.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; suma cukrów prostych: 70.22 g; Sól: 3.58 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g;

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40 g (GLU, JAJ) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Szynka miódowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmięszowany 60 g (GLU, SOJ) Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona 30 g Pomidor bez skóry 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Kisiel 150 g		Kefir naturalny 220ml 1 szt	Kisiel 150 g	Kisiel b/c 150 g	Kisiel 150 g		Kisiel 200 g		Kisiel 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki 200 g Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki 200 g Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Filet drobiowy na parze 90 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki 200 g Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Filet drobiowy na parze 90 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki 200 g Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem 500 ml (GLU, SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Ziemniaki 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Ziemniaki 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	
	P						Kiwi (100g) 1 szt			Puree bananowe 60 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 500 ml (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmięszowana z warzywami 90 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)
Pn	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)				Wafle kukurydziane 3 szt		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe 3 szt		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	
	Wartość en. [kcal]: 1978.02 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasyc.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 264.01 g; suma cukrów prostych: 69.17 g; Sól: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g;		Wartość en. [kcal]: 2026.00 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasyc.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; suma cukrów prostych: 70.25 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g;		Wartość en. [kcal]: 1981.15 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasyc.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; suma cukrów prostych: 65.15 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;		Wartość en. [kcal]: 2097.20 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasyc.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; suma cukrów prostych: 70.51 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g;		Wartość en. [kcal]: 1814.15 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasyc.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g; suma cukrów prostych: 54.61 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g;		Wartość en. [kcal]: 1829.65 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasyc.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; suma cukrów prostych: 65.76 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g;	
	Wartość en. [kcal]: 1870.23 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasyc.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 281.31 g; suma cukrów prostych: 55.17 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g;		Wartość en. [kcal]: 1330.21 kcal; Białko ogółem: 70.32 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasyc.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 105.12 g; suma cukrów prostych: 31.06 g; Sól: 1.22 g; Błonnik pokarmowy: 15.30 g;		Wartość en. [kcal]: 1995.66 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasyc.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; suma cukrów prostych: 83.06 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g;		Wartość en. [kcal]: 1652.66 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasyc.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 212.72 g; suma cukrów prostych: 59.66 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g;					

	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Roszponka 10 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 100 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Jabłko pieczone (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Hummus 50 g Roszponka 10 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Jabłko pieczone (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Jabłko pieczone (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Jarzynowa z ziemniakami 500 ml (SEL)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek pasta 90 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 60 g Jabłko (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 40 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Jabłko pieczone (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Koktajl bananowo-mleczny z otrebami pszennymi 200 ml (GLU, MLE)	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza smażony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 110 g (RYB) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 110 g (RYB) Ziemniaki 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 110 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 110 g (RYB) Ziemniaki 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 110 g (RYB) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze zmięksowany 80 g (RYB) Ziemniaki puree 200 g Puree z brokuła 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem 200 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 55 g (RYB) Ziemniaki 100 g Brokuły gotowane 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)				
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Marchew baby gotowana 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Marchew baby gotowana 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Marchew baby gotowana 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Marchew baby gotowana 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Hummus 100 g Miód 30g 1 szt Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i marchewką 100 g (JAJ) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Salata (liść) 10 g Marchew baby gotowana 30 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
Fr	Herbatniki 5 szt (GLU, SOJ, MLE, S02)				Wafle kukurydziane 3 szt		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt		Herbatniki 5 szt (GLU, SOJ, MLE, S02)	
	Wartość en. [kcal]: 2847.55 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 467.35 g; suma cukrów prostych: 138.88 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g;	Wartość en. [kcal]: 3198.25 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 119.04 g; Kw. tł. nasy.: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 461.63 g; suma cukrów prostych: 142.29 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;	Wartość en. [kcal]: 2604.87 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 453.94 g; suma cukrów prostych: 136.95 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g;	Wartość en. [kcal]: 2515.61 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 460.28 g; suma cukrów prostych: 143.64 g; Sól: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g;	Wartość en. [kcal]: 2145.45 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; suma cukrów prostych: 62.64 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 40.53 g;	Wartość en. [kcal]: 2257.93 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; suma cukrów prostych: 130.77 g; Sól: 4.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;	Wartość en. [kcal]: 2565.74 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 428.08 g; suma cukrów prostych: 93.34 g; Sól: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g;	Wartość en. [kcal]: 1611.26 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 131.87 g; suma cukrów prostych: 49.53 g; Sól: 1.34 g; Błonnik pokarmowy: 18.59 g;	Wartość en. [kcal]: 2474.20 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; suma cukrów prostych: 116.56 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g;	Wartość en. [kcal]: 1815.30 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; suma cukrów prostych: 113.56 g; Sól: 2.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.17 g;	

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30 g Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30 g Cukinia pieczona 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30 g Cukinia pieczona 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Dżem 30 g Cukinia pieczona 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Ser topiony 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30 g Cukinia pieczona 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU) Dżem 30 g	Zupa marchewkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Puree marchwiowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ) Dżem 30 g Cukinia pieczona 30 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II S	Banan (120g) 1 szt		Kefir naturalny 220ml 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Kefir naturalny 220ml 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Kefir naturalny 220ml 1 szt		Banan (120g) 1 szt	
	Obiad	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, MLE) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU) Klopsik drobiowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 150 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Klopsik drobiowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 150 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 200 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 100 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna pęczak 100 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 80 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			Ciasto drożdżowe namoczone 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Serek wiejski 50 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Serek wiejski 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Serek wiejski 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Serek wiejski 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Serek wiejski 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Serek wiejski 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Miód 30g 1 szt Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiksowana 40 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Serek wiejski 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
	Fr	Sok pomidorowy 200 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml						
	Wartość en. [kcal]: 2108.76 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasyc.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; suma cukrów prostych: 93.76 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g;	Wartość en. [kcal]: 2160.94 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasyc.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; suma cukrów prostych: 94.51 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g;	Wartość en. [kcal]: 2273.06 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasyc.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; suma cukrów prostych: 87.96 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g;	Wartość en. [kcal]: 2146.33 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasyc.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; suma cukrów prostych: 96.13 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g;	Wartość en. [kcal]: 1942.87 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasyc.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; suma cukrów prostych: 35.44 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 39.40 g;	Wartość en. [kcal]: 2154.79 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasyc.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; suma cukrów prostych: 98.68 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g;	Wartość en. [kcal]: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasyc.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; suma cukrów prostych: 66.58 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g;	Wartość en. [kcal]: 1498.90 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasyc.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 135.54 g; suma cukrów prostych: 31.59 g; Sól: 2.58 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g;	Wartość en. [kcal]: 2455.14 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasyc.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; suma cukrów prostych: 81.80 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g;	Wartość en. [kcal]: 1465.18 kcal; Białko ogółem: 47.20 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasyc.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 230.10 g; suma cukrów prostych: 93.31 g; Sól: 2.70 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g;		

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Papryka 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Sałata lodowa 10 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Papryka 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa dyniowa ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)
	II S	Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt			Kiwi (100g) 1 szt		Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 150 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Herbata b/c 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie własnym 80 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 200 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 120 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 80 g Ziemniaki 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 130 g (MLE) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 40 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 40 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Ph		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, MLE)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłazmiste 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Sok marchwiowy 200 ml	
		Wartość en. [kcal]: 2211.23 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; suma cukrów prostych: 72.70 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g;	Wartość en. [kcal]: 2092.94 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; suma cukrów prostych: 80.95 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2184.49 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; suma cukrów prostych: 98.59 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g;	Wartość en. [kcal]: 2022.64 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; suma cukrów prostych: 70.31 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g;	Wartość en. [kcal]: 1996.51 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 275.60 g; suma cukrów prostych: 30.69 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 39.23 g;	Wartość en. [kcal]: 2179.05 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; suma cukrów prostych: 83.77 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;	Wartość en. [kcal]: 2126.63 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; suma cukrów prostych: 67.63 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;	Wartość en. [kcal]: 1917.38 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 98.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; suma cukrów prostych: 104.92 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g;	Wartość en. [kcal]: 2277.26 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; suma cukrów prostych: 65.03 g; Sól: 2.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.69 g;	Wartość en. [kcal]: 1480.00 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 212.25 g; suma cukrów prostych: 65.03 g; Sól: 2.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.69 g;

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50 g (JAJ, RYB, SEL) Kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50 g (JAJ, RYB, SEL) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50 g (RYB, SEL) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50 g (JAJ, RYB, SEL) Cukinia gotowana 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50 g (JAJ, RYB, SEL) Cukinia gotowana 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50 g (JAJ, RYB, SEL) Cukinia gotowana 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Solferino z mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka z miksowana 40 g (SOJ, SEL) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 25 g (SOJ, SEL) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 30 g (JAJ, RYB, SEL) Cukinia pieczona 30 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)
	II ś	Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Kefir naturalny 220ml 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt	Puree bananowe 120 g		Banan (120g) 1 szt
	Obiad	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sałatka z ogórka kiszzonego 120 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Dyńa pieczona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Dyńa pieczona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 500 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 50 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 200 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 50 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem świeżym (25g) 1 szt (GLU, MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 40 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 40 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 40 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 40 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 40 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 40 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Szynka drobiowa luksusowawa 40 g Dżem 30g 1 szt Sałata (liść) 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry z miksowany 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 30 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pn		Kisiel 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Kisiel b/c 150 g

	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-12 poniedziałek	Wartość en. [kcal]: 2213.48 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasyc.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; suma cukrów prostych: 69.93 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g;	Wartość en. [kcal]: 1979.36 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasyc.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; suma cukrów prostych: 81.37 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;	Wartość en. [kcal]: 1955.95 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasyc.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 299.28 g; suma cukrów prostych: 65.25 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;	Wartość en. [kcal]: 1987.09 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasyc.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; suma cukrów prostych: 88.06 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;	Wartość en. [kcal]: 1911.31 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasyc.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; suma cukrów prostych: 46.46 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g;	Wartość en. [kcal]: 2059.89 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasyc.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; suma cukrów prostych: 98.99 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g;	Wartość en. [kcal]: 2061.49 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasyc.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; suma cukrów prostych: 91.33 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;	Wartość en. [kcal]: 1509.20 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasyc.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 123.07 g; suma cukrów prostych: 42.24 g; Sól: 1.59 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g;	Wartość en. [kcal]: 2243.30 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasyc.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; suma cukrów prostych: 128.24 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g;	Wartość en. [kcal]: 1229.69 kcal; Białko ogółem: 44.24 g; Tłuszcz: 33.40 g; Kw. tł. nasyc.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 190.47 g; suma cukrów prostych: 65.07 g; Sól: 2.40 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g;

	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana 40 g Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 200 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Kefir naturalny 220ml 1 szt	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Kisiel 150 g	Mus jabłkowy 100 g		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (100g mięsa 100g sosu) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław 100 g (JAJ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (100g mięsa 100g sosu) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (100g mięsa 100g sosu) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław 120 g (JAJ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (100g mięsa 100g sosu) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (100g mięsa 100g sosu) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) zmkisowany 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki puree 200 g Marchew gotowana puree 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) zmkisowany 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki puree 200 g Marchew gotowana puree 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Sok owocowo-warzywny 100 ml	Sok owocowo-warzywny 200 ml		
Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 50 g (SOJ) Miód 30g 1 szt Salatka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 50 g (SOJ) Miód 30g 1 szt Salatka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Miód 30g 1 szt Salatka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Miód 30g 1 szt Cukinia pieczona 50 g Salata lodowa 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 50 g (SOJ) Serek Almette 30 g (MLE) Salatka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Miód 30g 1 szt Cukinia pieczona 50 g Salata lodowa 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pieczeń mięśliwska 50 g (SOJ) Miód 30g 1 szt Salatka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmkisowana 60 g (SOJ, SEL) Puree z marchwi i selera z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Miód 30g 1 szt Salatka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 30 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
Pr	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt			Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	
	Wartość en. [kcal]: 2640.17 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; suma cukrów prostych: 77.93 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g;	Wartość en. [kcal]: 2672.31 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 399.89 g; suma cukrów prostych: 81.68 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g;	Wartość en. [kcal]: 2450.54 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; suma cukrów prostych: 82.65 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g;	Wartość en. [kcal]: 2477.76 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; suma cukrów prostych: 80.48 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g;	Wartość en. [kcal]: 2244.73 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 276.71 g; suma cukrów prostych: 38.95 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g;	Wartość en. [kcal]: 2487.65 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; suma cukrów prostych: 82.45 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g;	Wartość en. [kcal]: 2403.71 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g;	Wartość en. [kcal]: 1499.80 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 128.25 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Sól: 1.45 g; Błonnik pokarmowy: 16.43 g;	Wartość en. [kcal]: 2208.04 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; suma cukrów prostych: 113.47 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g;	Wartość en. [kcal]: 1917.98 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; suma cukrów prostych: 69.21 g; Sól: 3.52 g; Błonnik pokarmowy: 11.98 g;	

	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g Schab pieczony 50 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 50 g (SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana w plasterach 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 50 g (SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana w plasterach 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g Schab pieczony 50 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g Schab pieczony 50 g (SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana w plasterach 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g Schab pieczony 50 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiśkowany 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterach 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 200 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Schab pieczony 20 g (SOJ) Cukinia pieczona 40 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)
	II ś	Galaretka owocowa 150g 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Galaretka owocowa 150g 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Galaretką owocową 150g 1 szt		Galaretką owocową 150 g
	Obiad	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Surówka z selera z natką pietruszki 120 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia duszona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia duszona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia duszona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Surówka z selera z natką pietruszki 120 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 500 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Marchew gotowana puree 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 100 g (GLU) Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			Kisiel 200 g	
Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 50 g (MLE) Roszponka 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 50 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 50 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Roszponka 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Miód wielokwiatowy 30 ml Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 400 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiśkowana 60 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 20 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 30 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
Pn	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)				Wafle ryżowe 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-14 środa		Wartość en. [kcal]: 2431.90 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasyc.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; suma cukrów prostych: 82.09 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g;	Wartość en. [kcal]: 2426.48 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasyc.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; suma cukrów prostych: 83.85 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g;	Wartość en. [kcal]: 2435.46 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasyc.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 357.06 g; suma cukrów prostych: 90.04 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g;	Wartość en. [kcal]: 2225.56 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasyc.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; suma cukrów prostych: 82.35 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;	Wartość en. [kcal]: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasyc.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; suma cukrów prostych: 49.03 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 42.71 g;	Wartość en. [kcal]: 2216.34 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasyc.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; suma cukrów prostych: 88.42 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;	Wartość en. [kcal]: 2415.67 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasyc.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g;	Wartość en. [kcal]: 1414.98 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasyc.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 139.94 g; suma cukrów prostych: 29.52 g; Sól: 1.34 g; Błonnik pokarmowy: 14.50 g;	Wartość en. [kcal]: 2535.42 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasyc.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g; suma cukrów prostych: 95.00 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;	Wartość en. [kcal]: 1453.33 kcal; Białko ogółem: 62.94 g; Tłuszcz: 42.25 g; Kw. tł. nasyc.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 207.90 g; suma cukrów prostych: 63.91 g; Sól: 2.98 g; Błonnik pokarmowy: 15.74 g;

	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dymia pieczona z ziołami 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Pieczczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dymia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Mix салат 10 g	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem truskawkowy 30 g Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa marchewkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Puree marchwiowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 200 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 20 g (MLE) Marchew gotowana w plastrach 40 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Kefir naturalny 220ml 1 szt	Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Kefir naturalny 220ml 1 szt	Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski drobiowy 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Hummus 30 g Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasta z warzyw gotowanych 30 g (SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasta z warzyw gotowanych 30 g (SEL) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 40 g (SOJ, SEL) Hummus 30 g Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Hummus 30 g Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Hummus 30 g Papryka 50 g Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiksowana 40 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasta z warzyw gotowanych 30 g (SEL) Pomidor bez skóry 40 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
	Ph	Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt			Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Puree bananowe 60 g	Banan (120g) 1 szt
	Wartość en. [kcal]: 2129.08 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g;	Wartość en. [kcal]: 2098.60 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; suma cukrów prostych: 74.38 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g;	Wartość en. [kcal]: 1987.72 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; suma cukrów prostych: 78.06 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g;	Wartość en. [kcal]: 2016.25 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; suma cukrów prostych: 84.92 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g;	Wartość en. [kcal]: 2004.70 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 260.73 g; suma cukrów prostych: 40.67 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g;	Wartość en. [kcal]: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; suma cukrów prostych: 76.36 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g;	Wartość en. [kcal]: 1958.47 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.20 g; Węglowodany ogółem: 287.94 g; suma cukrów prostych: 60.75 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g;	Wartość en. [kcal]: 1584.76 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 143.59 g; suma cukrów prostych: 28.55 g; Sól: 1.73 g; Błonnik pokarmowy: 14.57 g;	Wartość en. [kcal]: 2270.01 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; suma cukrów prostych: 81.46 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g;	Wartość en. [kcal]: 1467.46 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 190.57 g; suma cukrów prostych: 61.47 g; Sól: 3.53 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g;	

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Roszponka 10 g	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Roszponka 10 g	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem truskawkowy 50 g Pomidor bez skóry 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Filet królewski z indyka 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, MLE, SEL)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Pomidor bez skóry zmkosowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 200 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)						Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Mus jabłkowy 100 g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)
	Obiad	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 200 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku 80 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			Sok marchwiowy 100 ml	Sok marchwiowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 100 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 100 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 100 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 100 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 100 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 100 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Hummus 80 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Puree z cukinii 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 50 g (MLE) Cukinia pieczona 40 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Ph	Wafle ryżowe 3 szt	Koktajl bananowo-mleczny z otrebami pszennymi 200 ml (MLE)		Wafle ryżowe 3 szt		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		
		Wartość en. [kcal]: 2112.14 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; suma cukrów prostych: 90.89 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g;	Wartość en. [kcal]: 2139.96 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 300.60 g; suma cukrów prostych: 90.90 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g;	Wartość en. [kcal]: 2197.72 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; suma cukrów prostych: 98.97 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g;	Wartość en. [kcal]: 2114.66 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; suma cukrów prostych: 63.45 g; Sól: 4.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g;	Wartość en. [kcal]: 2013.13 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 250.82 g; suma cukrów prostych: 30.89 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g;	Wartość en. [kcal]: 2100.66 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; suma cukrów prostych: 63.45 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g;	Wartość en. [kcal]: 1993.19 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 122.57 g; suma cukrów prostych: 50.83 g; Sól: 1.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g;	Wartość en. [kcal]: 1397.98 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 122.57 g; suma cukrów prostych: 47.77 g; Sól: 1.26 g; Błonnik pokarmowy: 14.70 g;	Wartość en. [kcal]: 2044.76 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; suma cukrów prostych: 103.91 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g;	Wartość en. [kcal]: 1530.18 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 164.42 g; suma cukrów prostych: 62.52 g; Sól: 3.00 g; Błonnik pokarmowy: 10.35 g;

	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 50 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 50 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 50 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 1 szt Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pieczeń mięśliwska 50 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 400 ml (GLU, SEL)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska zmkisowana 40 g (SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 200 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 40 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II S	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt			Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (MLE)	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana w plastrach 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Herbata b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana w plastrach 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 200 ml (SEL) Pulpet z indyka 50 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem świeżym (25g) 1 szt (GLU, MLE)	Sok marchwiowy 200 ml				
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Papryka 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Papryka 50 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Papryka 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, JAJ, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 40 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
Ph	Galaretka owocowa 150g 1 szt				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Galaretka owocowa 150g 1 szt	Biszkopcy 5 szt (GLU, JAJ)	Galaretka owocowa 150g 1 szt		
	Wartość en. [kcal]: 2286.72 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; suma cukrów prostych: 71.35 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g;	Wartość en. [kcal]: 2314.33 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; suma cukrów prostych: 69.80 g; Sól: 4.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;	Wartość en. [kcal]: 2314.33 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; suma cukrów prostych: 70.73 g; Sól: 4.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g;	Wartość en. [kcal]: 2097.93 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; suma cukrów prostych: 71.68 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g;	Wartość en. [kcal]: 2201.66 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 284.91 g; suma cukrów prostych: 42.04 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g;	Wartość en. [kcal]: 2302.55 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; suma cukrów prostych: 79.59 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g;	Wartość en. [kcal]: 2108.17 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; suma cukrów prostych: 60.15 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g;	Wartość en. [kcal]: 1829.13 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 113.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 112.36 g; suma cukrów prostych: 36.46 g; Sól: 1.59 g; Błonnik pokarmowy: 15.15 g;	Wartość en. [kcal]: 2370.95 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; suma cukrów prostych: 89.59 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;	Wartość en. [kcal]: 1480.04 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 202.80 g; suma cukrów prostych: 56.05 g; Sól: 2.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.49 g;	

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana 40 g Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 200 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 50 g (JAJ, SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Banan (120g) 1 szt			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Banan (120g) 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan (120g) 1 szt		Mus jabłkowy 100 g		Banan (120g) 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy panierowany 1 szt (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Sałata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 40 g Ziemniaki 100 g Sałata z jogurtem 50 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml		
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Sok owocowo-warzywny 100 ml	Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Dynia duszona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmkisowana 60 g (SOJ, SEL) Puree z marchwi i selera z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g z (SOJ, SEL) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40 g (GLU, JAJ) Dynia duszona 50 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
	Pn	Wafle ryżowe 3 szt			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt	Wafle ryżowe 3 szt	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	Sok marchwiowy 200 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydż. soku żół.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-18 niedziela		Wartość en. [kcal]: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasyc.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g;	Wartość en. [kcal]: 2196.00 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasyc.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g;	Wartość en. [kcal]: 2162.21 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasyc.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.99 g;	Wartość en. [kcal]: 2119.20 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasyc.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; suma cukrów prostych: 75.71 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;	Wartość en. [kcal]: 2018.78 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasyc.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; suma cukrów prostych: 38.23 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.14 g;	Wartość en. [kcal]: 2275.85 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasyc.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; suma cukrów prostych: 76.47 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g;	Wartość en. [kcal]: 2169.30 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasyc.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; suma cukrów prostych: 65.49 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g;	Wartość en. [kcal]: 1878.03 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 105.56 g; Kw. tł. nasyc.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 145.24 g; suma cukrów prostych: 67.50 g; Sól: 1.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g;	Wartość en. [kcal]: 2216.15 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasyc.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; suma cukrów prostych: 81.53 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g;	Wartość en. [kcal]: 1361.85 kcal; Białko ogółem: 51.03 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasyc.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 187.94 g; suma cukrów prostych: 56.68 g; Sól: 4.15 g; Błonnik pokarmowy: 13.58 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość en. [kcal] - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
Kw. tł. nasyc. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,