

		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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane 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>) Paprykarz 50 g (<i>RYB</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50 g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>) Połędwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Dynia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50 g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>) Połędwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Dynia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Roszponka 10 g	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 50 g (<i>RYB</i>) Połędwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 50 g (<i>RYB</i>) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>) Połędwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Dynia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 50 g (<i>RYB</i>) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>) Połędwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU</i>) Roszponka 10 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<i>SEL</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 10 g Paprykarz 50 g (<i>RYB</i>) Połędwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU</i>) Roszponka 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)	Płatki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica sopocka zmkisowana 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 30 g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>) Połędwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Roszponka 10 g
	II-S	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt	Kisiel 200 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jabłko pieczone (150g) 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Naleśniki z serem 300g 2 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Naleśniki z serem 300g 2 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)	Zupa ziemniaczana 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Puree ziemniaczane 200 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana 200 ml (<i>GLU, SEL</i>) Naleśniki z serem 300g 2 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka 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) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Puree bananowe 60 g	Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Kolejacja	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Dżem 30g 1 szt Pomidor bez skóry 40 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Miod 30g 1 szt Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 10 g Szynka drobiowa luksusowawa 50 g Miod 30g 1 szt Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 500 ml (<i>SEL</i>)	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Pomidor 40 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Fi				Wafle ryżowe 3 szt	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)					
		Wartość en. [kcal]: 2048.01 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; suma cukrów prostych: 126.37 g; Sól: 4.71 g; Blonnik pokarmowy: 27.38 g;	Wartość en. [kcal]: 2030.05 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; suma cukrów prostych: 163.34 g; Sól: 4.06 g; Blonnik pokarmowy: 23.76 g;	Wartość en. [kcal]: 1998.42 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; suma cukrów prostych: 64.50 g; Sól: 4.51 g; Blonnik pokarmowy: 24.05 g;	Wartość en. [kcal]: 2027.42 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; suma cukrów prostych: 70.38 g; Sól: 4.31 g; Blonnik pokarmowy: 28.15 g;	Wartość en. [kcal]: 2185.60 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; suma cukrów prostych: 34.14 g; Sól: 7.56 g; Blonnik pokarmowy: 42.73 g;	Wartość en. [kcal]: 2003.27 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; suma cukrów prostych: 70.58 g; Sól: 4.49 g; Blonnik pokarmowy: 27.63 g;	Wartość en. [kcal]: 2156.69 kcal; Białko ogółem: 60.96 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; suma cukrów prostych: 62.26 g; Sól: 4.07 g; Blonnik pokarmowy: 26.12 g;	Wartość en. [kcal]: 1193.84 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 93.12 g; suma cukrów prostych: 30.67 g; Sól: 1.11 g; Blonnik pokarmowy: 14.60 g;	Wartość en. [kcal]: 2307.23 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; suma cukrów prostych: 120.23 g; Sól: 5.01 g; Blonnik pokarmowy: 24.79 g;	Wartość en. [kcal]: 1436.69 kcal; Białko ogółem: 40.74 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 220.81 g; suma cukrów prostych: 108.03 g; Sól: 3.04 g; Blonnik pokarmowy: 14.71 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor 50 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) Poleďwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Ser topiony 30 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 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 Poleďwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 400 ml (GLU, SEL)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poleďwica miodowa drobiowa zmkosowana 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkosowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 200 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica miodowa drobiowa 25 g (GLU, SOJ) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bez skóry 30 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		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Puree bananowe 100 g	Kisiel 150 g	
	Obiad	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 120 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 120 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z marchwi 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa 200 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 100 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) 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 drobiowa (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)				Sok marchwiowy 100 ml	Kisiel 150 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Almette 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Almette 30 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Almette 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Almette 30 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Poleďwica sopocka 50 (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 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) Poleďwica sopocka 50 (GLU, SOJ, MLE) Mus jablkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poleďwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Almette 30 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
Pi				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)							
	Wartość en. [kcal]: 1876.05 kcal; Bialko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; suma cukrów prostych: 74.84 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g;	Wartość en. [kcal]: 1915.71 kcal; Bialko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; suma cukrów prostych: 75.73 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g;	Wartość en. [kcal]: 1927.21 kcal; Bialko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; suma cukrów prostych: 71.66 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g;	Wartość en. [kcal]: 1983.26 kcal; Bialko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; suma cukrów prostych: 87.19 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.31 g;	Wartość en. [kcal]: 2071.09 kcal; Bialko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; suma cukrów prostych: 43.91 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 39.72 g;	Wartość en. [kcal]: 1825.26 kcal; Bialko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; suma cukrów prostych: 74.29 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.31 g;	Wartość en. [kcal]: 1676.90 kcal; Bialko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; Węglowodany ogółem: 275.14 g; suma cukrów prostych: 62.85 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g;	Wartość en. [kcal]: 1674.38 kcal; Bialko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 105.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 95.21 g; suma cukrów prostych: 26.51 g; Sól: 1.42 g; Błonnik pokarmowy: 13.67 g;	Wartość en. [kcal]: 1915.03 kcal; Bialko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; suma cukrów prostych: 109.64 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g;	Wartość en. [kcal]: 1266.98 kcal; Bialko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 176.37 g; suma cukrów prostych: 59.17 g; Sól: 3.35 g; Błonnik pokarmowy: 12.43 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-21 środa	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) Hummus 50 g Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Marchew gotowana w plasterach 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Hummus 50 g Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew gotowana w plasterach 50 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 Hummus 50 g Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa grysikowa 500 ml (GLU, SEL)	Płatki jęczmienne na mleku zmkisowane 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Filet królewski z indyka zmkisowany 60 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)
	II ś	Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt			Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt		Puree bananowe 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Banan (120g) 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta 130 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana 80 g Kompot wielowocowy (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) Jajko gotowane 1 szt Serek kanapkowy 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Białkojaja gotowanego 1 szt (JAJ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek kanapkowy 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix салат 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dyńia duszona z olejem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml Mix салат 10 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61%tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor bez skóry zmkisowany 500 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek kanapkowy 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bezskóry 40 g Herbata (cukier 10g) 200 ml		
Pn						Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salataą (10g) 1 szt (GLU, MLE)					
	Wartość en. [kcal]: 2017.67 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Sól: 5.34 g; Blonnik pokarmowy: 32.55 g;	Wartość en. [kcal]: 2095.10 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; suma cukrów prostych: 78.98 g; Sól: 5.34 g; Blonnik pokarmowy: 27.57 g;	Wartość en. [kcal]: 1965.40 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Sól: 5.69 g; Blonnik pokarmowy: 26.36 g;	Wartość en. [kcal]: 2271.36 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; suma cukrów prostych: 42.12 g; Sól: 6.59 g; Blonnik pokarmowy: 43.32 g;	Wartość en. [kcal]: 1993.80 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; suma cukrów prostych: 75.73 g; Sól: 5.30 g; Blonnik pokarmowy: 25.97 g;	Wartość en. [kcal]: 1960.49 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; suma cukrów prostych: 62.23 g; Sól: 5.82 g; Blonnik pokarmowy: 33.62 g;	Wartość en. [kcal]: 1804.51 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 109.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 118.95 g; suma cukrów prostych: 36.33 g; Sól: 1.27 g; Blonnik pokarmowy: 14.73 g;	Wartość en. [kcal]: 2254.16 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; suma cukrów prostych: 95.15 g; Sól: 6.89 g; Blonnik pokarmowy: 27.27 g;	Wartość en. [kcal]: 1416.99 kcal; Białko ogółem: 64.50 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 171.38 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Sól: 2.98 g; Blonnik pokarmowy: 14.40 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	
2026-01-22 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) Pasta z zielonego groszku 50 g Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor 50 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) Pasztet z cukinii 50 g (GLU, JAJ) Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor 50 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) Pasztet z cukinii 50 g (GLU, JAJ) Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 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) Pasztet z cukinii 50 g (GLU, JAJ) Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Wafle ryżowe 3 szt	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor 50 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) Schab pieczony 50 g (SOJ) Pasztet z cukinii 50 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 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 Schab pieczony 50 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa zacierkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, JAJ, SEL)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmkisowany 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 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) Schab pieczony 30 g (SOJ) Pasztet z cukinii 30 g (GLU, JAJ) Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II S	Biskopky 5 szt (GLU, JAJ)				Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt	Biskopky 5 szt (GLU, JAJ)		Puree bananowe 100 g		Biskopky 5 szt (GLU, JAJ)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL)	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 50 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna 100 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml		
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł.(5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt (GLU, MLE)			Sok pomidorowy 100 ml			
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Cukinia gotowana 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Cukinia gotowana 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml Mix салат 10 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Cukinia gotowana 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Cukinia gotowana 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Miód wielokwiatowy 30 ml Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmkisowana z warzywami 90 g (GLU, SOJ) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 30 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)						
		Wartość en. [kcal]: 2061.62 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 287.16 g; suma cukrów prostych: 63.07 g; Sól: 5.70 g; Blonnik pokarmowy: 27.62 g;	Wartość en. [kcal]: 2094.48 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; suma cukrów prostych: 63.08 g; Sól: 4.64 g; Blonnik pokarmowy: 22.56 g;	Wartość en. [kcal]: 2103.56 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; suma cukrów prostych: 65.23 g; Sól: 4.66 g; Blonnik pokarmowy: 22.63 g;	Wartość en. [kcal]: 2021.68 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Sól: 4.71 g; Blonnik pokarmowy: 22.28 g;	Wartość en. [kcal]: 2281.70 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; suma cukrów prostych: 36.15 g; Sól: 7.24 g; Blonnik pokarmowy: 42.36 g;	Wartość en. [kcal]: 1891.28 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; suma cukrów prostych: 63.76 g; Sól: 4.70 g; Blonnik pokarmowy: 21.29 g;	Wartość en. [kcal]: 2008.51 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; suma cukrów prostych: 48.26 g; Sól: 5.50 g; Blonnik pokarmowy: 30.31 g;	Wartość en. [kcal]: 1323.04 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 98.15 g; suma cukrów prostych: 28.73 g; Sól: 1.66 g; Blonnik pokarmowy: 16.65 g;	Wartość en. [kcal]: 2153.11 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; suma cukrów prostych: 79.79 g; Sól: 5.51 g; Blonnik pokarmowy: 23.48 g;	Wartość en. [kcal]: 1342.68 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 168.36 g; suma cukrów prostych: 43.23 g; Sól: 2.67 g; Blonnik pokarmowy: 12.61 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-23 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) Miód 30g 1 szt Pomidor 50 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 koperkiem 50 g (JAJ) Miód 30g 1 szt Pomidor bez skóry 50 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) Miód 30g 1 szt Pomidor bez skóry 50 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 topiony 30g (MLE) Pomidor 50 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 białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Miód 30g 1 szt Pomidor bezskóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Serek topiony 30g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Miód 30g 1 szt Pomidor 50 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 zmkisowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 200 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Miód 30g 1 szt Pomidor bezskóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)
	II ś	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Kefir naturalny 220ml 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt	Mus jabłkowy 100 g		Jabłko pieczone (150g) 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony 350 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza smażony 90 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	Barszcz czerwony 350 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Pulpetz dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew baby gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 350 ml (GLU, SEL) Pulpetz z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surowka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Pulpetz z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew baby gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, SEL) Pulpetz z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surowka z kiszzonej kapusty z olejem 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 500 ml (GLU, SEL)	Barszcz czerwony 400 ml (GLU, SEL) Pulpetz z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony 200 ml (GLU, SEL) Pulpetz z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Mix salat 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), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			Sok marchwiowy 100 ml	Sok marchwiowy 100 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Twaróg 50 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Twaróg 50 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Twaróg 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Twaróg 50 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Twaróg 50 g (MLE) Cukinia pieczona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Dżem 30g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g (SEL) 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Twaróg 30 g (MLE) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pi	Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g) z serem (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt
	Wartość en. [kcal]: 2521.44 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 409.15 g; suma cukrów prostych: 107.48 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g;	Wartość en. [kcal]: 2432.34 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 414.48 g; suma cukrów prostych: 110.99 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g;	Wartość en. [kcal]: 2299.21 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; suma cukrów prostych: 102.47 g; Sól: 4.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.39 g;	Wartość en. [kcal]: 2274.94 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; suma cukrów prostych: 113.04 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g;	Wartość en. [kcal]: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; suma cukrów prostych: 35.96 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.74 g;	Wartość en. [kcal]: 2274.94 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; suma cukrów prostych: 113.04 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g;	Wartość en. [kcal]: 2326.42 kcal; Białko ogółem: 55.16 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 405.62 g; suma cukrów prostych: 95.57 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g;	Wartość en. [kcal]: 1348.80 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 130.21 g; suma cukrów prostych: 52.41 g; Sól: 1.32 g; Błonnik pokarmowy: 17.16 g;	Wartość en. [kcal]: 2097.56 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; suma cukrów prostych: 97.79 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g;	Wartość en. [kcal]: 1874.30 kcal; Białko ogółem: 54.57 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; suma cukrów prostych: 92.96 g; Sól: 2.67 g; Błonnik pokarmowy: 15.15 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) 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) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Sałata (liść) 20 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Krupnik z mięsem i olejem roślinnym 500 g (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ) Pasztet z dyni i kaszy zmkosowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkosowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 30 g (GLU, JAJ) Sałata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Mus jabłkowy 100 g		Jogurt owocowy 100 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Risotto drobiowe z warzywami i sosem koperkowym 300 g (SEL) Marchew baby gotowana 60 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew baby gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Risotto drobiowe z warzywami i brązowym ryżem, sosem koperkowym 300 g (SEL) Cukiniagotowana 60 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Risotto drobiowe z warzywami i sosem koperkowym 300 g (SEL) Marchew baby gotowana 60 g Kompotwielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 500 ml (GLU, SEL)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml (GLU, SEL) Risotto drobiowe z warzywami 300 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 200 ml (GLU, SEL) Risotto drobiowe z warzywami i sosem koperkowym 0,5 [Por] x 300 g (SEL) Marchew baby gotowana 60 g 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 sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Sok marchwiowy 100 ml			
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasztet drobiowy 50 g (GLU, JAJ) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Rozszponka 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) Serek wiejski 50 g (MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Rozszponka 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) Serek wiejski 50 g (MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Rozszponka 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) Serek wiejski 50 g (MLE) Cukinia gotowana 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasztet drobiowy 50 g (GLU, JAJ) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Serek wiejski 50 g (MLE) Cukinia gotowana 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Dżem 30g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Rozszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmkosowana 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasztet drobiowy 30 g (GLU, JAJ) Serek wiejski 50 g (MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 25 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 200 ml	
Pi					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z twarogiem (30g) i rzodkiewką (25g) 1 szt (GLU, MLE)							
	Wartość en. [kcal]: 1825.42 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; suma cukrów prostych: 66.26 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.60 g;	Wartość en. [kcal]: 1783.36 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 273.09 g; suma cukrów prostych: 66.86 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;	Wartość en. [kcal]: 1776.35 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 271.01 g; suma cukrów prostych: 65.43 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g;	Wartość en. [kcal]: 1910.93 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 303.31 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g;	Wartość en. [kcal]: 1938.31 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; suma cukrów prostych: 29.46 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g;	Wartość en. [kcal]: 1754.68 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 268.47 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g;	Wartość en. [kcal]: 1753.03 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 7.93 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g; suma cukrów prostych: 79.73 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g;	Wartość en. [kcal]: 1379.87 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 130.92 g; suma cukrów prostych: 48.98 g; Sól: 1.27 g; Błonnik pokarmowy: 15.04 g;	Wartość en. [kcal]: 1859.89 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; suma cukrów prostych: 97.32 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g;	Wartość en. [kcal]: 1171.03 kcal; Białko ogółem: 50.99 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 161.03 g; suma cukrów prostych: 49.92 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 12.89 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cwikła z chrzanem 50 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cwikła z chrzanem 50 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cwikła z chrzanem 50 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zupa pietruszkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiśkowany 40 g (GLU, SOJ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki orkiszowe na mleku 200 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cwikła z jabłkiem 30 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Wafle kukurydziane 3 szt								Wafle kukurydziane 3 szt	
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Dymna duszona 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Dymna duszona 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 500 ml (GLU, SEL)	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 200 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 90g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa gotowana 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 sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)					Sok pomidorowy 200 ml				
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Roszpinka 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Roszpinka 10 g Marchew baby gotowana 50 g 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) Roszpinka 10 g Marchew baby gotowana 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Roszpinka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Roszpinka 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Roszpinka 10 g Marchew baby gotowana 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem truskawkowy 30 g Rzodkiewka 50 g Roszpinka 10 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) Poledwica sopocka drobiowa zmiśkowana 40 g (GLU, SOJ, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 30 g (MLE) Rzodkiewka 30 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Fi					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z twarogiem (30g) i rzodkiewką (25g) 1 szt (GLU, MLE)					
		Wartość en. [kcal]: 2068.68 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; suma cukrów prostych: 56.29 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g;	Wartość en. [kcal]: 2077.04 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; suma cukrów prostych: 62.55 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g;	Wartość en. [kcal]: 2086.84 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g;	Wartość en. [kcal]: 2154.94 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; suma cukrów prostych: 67.11 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g;	Wartość en. [kcal]: 2145.93 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; suma cukrów prostych: 25.08 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g;	Wartość en. [kcal]: 2176.94 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; suma cukrów prostych: 67.11 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g;	Wartość en. [kcal]: 1938.98 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;	Wartość en. [kcal]: 1228.33 kcal; Białko ogółem: 67.83 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 94.57 g; suma cukrów prostych: 17.55 g; Sól: 2.09 g; Błonnik pokarmowy: 15.61 g;	Wartość en. [kcal]: 2164.38 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; suma cukrów prostych: 86.98 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;	Wartość en. [kcal]: 1343.25 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 185.16 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Sól: 3.42 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-26, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Ćwikła z jabłkiem 80 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) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Miod 30g 1 szt Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa grysikowa 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) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 30 g (MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 200 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 30 g (MLE) Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)					Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Biszkopty 5szt (GLU, JAJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL) Ogórek kiszony plaster 60 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL) Cukinia gotowana 60 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL) Ogórek kiszony plaster 60 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia gotowana 150 g	Zupa marchewkowa 350 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Ogórek kiszony plaster 60 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mus jabłkowy 100 g	Zupa marchewkowa 200 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 75 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 100 g (GLU) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml Cukinia gotowana 60 g	
	P						Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem roślinnym (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)			Kisiel 200 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń myśliwska 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Pomidor bezskóry 50 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) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor bezskóry 50 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 kanapkowy 30 g (MLE) Ogórek świeży 50 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) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor bezskóry 50 g Mix sałat 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) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pomidor bezskóry 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Filet królewski z indyka 50 g (GLU, SOJ) Dżem 30 g Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiksowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skory zmiksowany 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
	Pn						Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem kiszonym (25g) 1 szt (GLU, MLE)					
		Wartość en. [kcal]: 2300.21 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasyc.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; suma cukrów prostych: 70.89 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g;	Wartość en. [kcal]: 2065.38 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasyc.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; suma cukrów prostych: 74.86 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g;	Wartość en. [kcal]: 2071.59 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasyc.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; suma cukrów prostych: 74.84 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g;	Wartość en. [kcal]: 1969.81 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasyc.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; suma cukrów prostych: 73.31 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g;	Wartość en. [kcal]: 2275.33 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasyc.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Sól: 10.59 g; Błonnik pokarmowy: 41.63 g;	Wartość en. [kcal]: 1977.79 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasyc.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g;	Wartość en. [kcal]: 2239.77 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasyc.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; suma cukrów prostych: 69.35 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g;	Wartość en. [kcal]: 1807.43 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 108.28 g; Kw. tł. nasyc.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 119.43 g; suma cukrów prostych: 28.29 g; Sól: 1.50 g; Błonnik pokarmowy: 13.67 g;	Wartość en. [kcal]: 2303.65 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasyc.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; suma cukrów prostych: 112.86 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.06 g;	Wartość en. [kcal]: 1277.46 kcal; Białko ogółem: 53.95 g; Tłuszcz: 35.45 g; Kw. tł. nasyc.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 190.27 g; suma cukrów prostych: 56.35 g; Sól: 3.24 g; Błonnik pokarmowy: 10.28 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-27 wtorek	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) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka 50 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) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor bezskóry 50 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) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor bezskóry 50 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) Poledwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor bezskóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor 50 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) Poledwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor bezskóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Schab benedyktyński 50 g (SOJ) Dżem truskawkowy 30 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kalafiorowa z 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) Poledwica miodowa drobiowa zmkisowana 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor bez skóry 40 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		Kefir naturalny 220ml 1 szt		Galaretka owocowa 150g 1 szt
	Obiad	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ryż biały 200 g Dyńia pieczona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ryż biały 200 g Dyńia pieczona 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Solferino 500 ml (GLU, SEL)	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Solferino 200 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 90 g (GLU, SEL) Ryż biały 70 g Salata 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), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			Mus owocowy 100 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50 g (RYB, SEL) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml Mix salat 10 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50 g (RYB, SEL) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Cukinia pieczona 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50 g (RYB, SEL) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Cukinia pieczona 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50 g (RYB, SEL) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50 g (RYB, SEL) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Cukinia pieczona 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50 g (RYB, SEL) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Cukinia pieczona 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml Mix salat 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 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) Szynka drobiowa luksusowawa 30 g Cukinia pieczona 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
Pi					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt (GLU, MLE)						
	Wartość en. [kcal]: 2044.01 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 270.76 g; suma cukrów prostych: 57.31 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g;	Wartość en. [kcal]: 2013.32 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 273.32 g; suma cukrów prostych: 56.09 g; Sól: 3.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g;	Wartość en. [kcal]: 1956.47 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 271.63 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Sól: 3.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.61 g;	Wartość en. [kcal]: 1790.72 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;	Wartość en. [kcal]: 2141.39 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 268.17 g; suma cukrów prostych: 29.74 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g;	Wartość en. [kcal]: 1780.16 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 39.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; suma cukrów prostych: 60.36 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;	Wartość en. [kcal]: 1925.24 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.21 g; Węglowodany ogółem: 275.65 g; suma cukrów prostych: 55.17 g; Sól: 3.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g;	Wartość en. [kcal]: 1336.33 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 100.73 g; suma cukrów prostych: 29.78 g; Sól: 1.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g;	Wartość en. [kcal]: 2056.98 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; suma cukrów prostych: 74.43 g; Sól: 4.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g;	Wartość en. [kcal]: 1293.42 kcal; Białko ogółem: 53.55 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 176.61 g; suma cukrów prostych: 41.01 g; Sól: 2.89 g; Błonnik pokarmowy: 11.39 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ser topiony 30 g (MLE) Rzodkiewka 50 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) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata (liść) 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) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Dynia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Sałata (liść) 10 g	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Rzodkiewka 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) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 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) Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Dynia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Szynkowa extra 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pastaż warzyz gotowanych 50 g (SEL) Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Zupa dyniowa ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	Ryż na mleku 350 ml (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)	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Dynia pieczona z ziołami 30 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Biskvity 5szt (GLU, JAJ)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt	Biskvity 5szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłarniste 3szt	Biskvity 5szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe wielozłarniste 3szt		Biskvity 5szt (GLU, JAJ)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 120 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 120 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie własnym 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 80 g Ziemniaki 100 g 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 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) Twaróg 50 g (MLE) Dżem 30g 1 szt Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bezskóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pastaż warzyz gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor bezskóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bezskóry 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 40 g (MLE) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bezskóry 40 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
Fi					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)						
	Wartość en. [kcal]: 2220.15 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; suma cukrów prostych: 93.43 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g;	Wartość en. [kcal]: 2004.00 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 292.19 g; suma cukrów prostych: 67.48 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g;	Wartość en. [kcal]: 1987.12 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; suma cukrów prostych: 84.38 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g;	Wartość en. [kcal]: 1956.79 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; suma cukrów prostych: 70.14 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g;	Wartość en. [kcal]: 2158.06 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; suma cukrów prostych: 26.51 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 45.65 g;	Wartość en. [kcal]: 1963.57 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; suma cukrów prostych: 72.06 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g;	Wartość en. [kcal]: 1884.42 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g; suma cukrów prostych: 54.05 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g;	Wartość en. [kcal]: 1828.78 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 98.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 116.90 g; suma cukrów prostych: 19.26 g; Sól: 1.68 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g;	Wartość en. [kcal]: 2298.19 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g;	Wartość en. [kcal]: 1375.68 kcal; Białko ogółem: 59.56 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 179.94 g; suma cukrów prostych: 55.93 g; Sól: 4.63 g; Błonnik pokarmowy: 14.45 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Płatki żytnie 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>) Filet królewski z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jajko gotowane 1 szt Papryka 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Filet królewski z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Filet królewski z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rozszponka 10 g	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Filet królewski z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Białko jajka gotowanego 1 szt (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g Rozszponka 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>) Filet królewski z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jajko gotowane 1 szt Papryka 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Filet królewski z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Białko jajka gotowanego 1 szt (<i>JAJ</i>) Pomidor bezskóry 50 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 10 g Filet królewski z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jajko gotowane 1 szt Rozszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU</i>)	Zupa pietruszkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (<i>GLU, SEL</i>)	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Filet królewski z indyka zmkisowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie na mleku 200 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Filet królewski z indyka 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jajko gotowane 1 szt Rozszponka 10 g Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	II ś	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt			Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)		Jabłko pieczone (150g) 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Kotlet mielony wp. opiekany 90 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (<i>SEL</i>)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 200 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 100 g Buraczki wiórki z natką i olejem 80 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 salata (10g) 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, 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>) Poledwica sopocka drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 100 g (<i>MLE</i>) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 100 g (<i>MLE</i>) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 100 g (<i>MLE</i>) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 100 g (<i>MLE</i>) Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 10 g Poledwica sopocka drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salatka grecka (salata, pomidor, oliwa) 100 g (<i>MLE</i>) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 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>) Poledwica sopocka drobiowa zmkisowana 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka drobiowa 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 50 g (<i>MLE</i>) Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pi					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)					
		Wartość en. [kcal]: 2021.65 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasyc.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g;	Wartość en. [kcal]: 2094.44 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasyc.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; suma cukrów prostych: 77.99 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g;	Wartość en. [kcal]: 2119.86 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasyc.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; suma cukrów prostych: 77.99 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;	Wartość en. [kcal]: 1738.18 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 32.19 g; Kw. tł. nasyc.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; suma cukrów prostych: 75.68 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g;	Wartość en. [kcal]: 2253.59 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasyc.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; suma cukrów prostych: 51.32 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 45.65 g;	Wartość en. [kcal]: 1862.98 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasyc.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; suma cukrów prostych: 74.51 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;	Wartość en. [kcal]: 1997.91 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasyc.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; suma cukrów prostych: 63.49 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g;	Wartość en. [kcal]: 1919.59 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 112.94 g; Kw. tł. nasyc.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 129.97 g; suma cukrów prostych: 25.74 g; Sól: 1.70 g; Błonnik pokarmowy: 14.60 g;	Wartość en. [kcal]: 2417.24 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasyc.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; suma cukrów prostych: 107.17 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g;	Wartość en. [kcal]: 1409.73 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasyc.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 180.27 g; suma cukrów prostych: 56.48 g; Sól: 3.69 g; Błonnik pokarmowy: 16.43 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy	
2026-01-30 piątek	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) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30g 1 szt Pomidor 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) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30g 1 szt Pomidor bezskóry 50 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) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30g 1 szt Salata (liść) 10 g Pomidor bezskóry 50 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) Pasta jajeczna z bialek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30g 1 szt Salata (liść) 10 g Pomidor bezskóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Serek topiony 30 g (MLE) Pomidor 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) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30g 1 szt Pomidor bezskóry 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) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30g 1 szt Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kalafiorowa z 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) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Pomidor bezskóry 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) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Dżem 30g 1 szt Sałata (liść) 10 g Marchew baby gotowana 40 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle kukurydziane 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Biszkopty 5szt (GLU, JAJ)	Sok owocowo-warzywny 100 ml		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Obiad	Krupnik 350 g (GLU, SEL) 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			Krupnik 350 g (GLU, SEL) 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	Krupnik 350 g (GLU, SEL) 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	Krupnik 350 g (GLU, SEL) 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	Krupnik 350 g (GLU, SEL) 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) 300 ml	Krupnik z mięsem i olejem roślinnym 500 g (GLU, SEL)	Krupnik 400 g (GLU, SEL) 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) 300 ml	Krupnik 200 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 50 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)	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)					
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Herbata b/c 300 ml Cwikła z jabłkiem 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód 30g 1 szt Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło roślinne 10 g Pasta z warzyw gotowanych 50 g (SEL) Miód 30g 1 szt Cwikła z jabłkiem 50 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 zmiksowana z warzywami 90 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor bezskóry 40 g Herbata (cukier 10g) 200 ml Miód 30g 1 szt	
Pi					Pudding 150g 1 szt (MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł (5g) z serkiem kanapkowym (30g) i rozdkiewka (25g) 1 szt (GLU, MLE)						
	Wartość en. [kcal]: 2417.53 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 396.34 g; suma cukrów prostych: 112.14 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g;	Wartość en. [kcal]: 2352.38 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 401.38 g; suma cukrów prostych: 112.66 g; Sól: 4.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g;	Wartość en. [kcal]: 2427.58 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 407.86 g; suma cukrów prostych: 116.93 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g;	Wartość en. [kcal]: 2637.55 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 40.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 501.65 g; suma cukrów prostych: 153.42 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g;	Wartość en. [kcal]: 2261.22 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; suma cukrów prostych: 47.70 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g;	Wartość en. [kcal]: 2345.60 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 399.61 g; suma cukrów prostych: 110.74 g; Sól: 4.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g;	Wartość en. [kcal]: 2216.38 kcal; Białko ogółem: 59.68 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; suma cukrów prostych: 99.47 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g;	Wartość en. [kcal]: 1859.83 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 98.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 150.07 g; suma cukrów prostych: 30.94 g; Sól: 1.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2211.94 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 309.38 g; suma cukrów prostych: 78.43 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g;	Wartość en. [kcal]: 1692.37 kcal; Białko ogółem: 48.76 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 282.60 g; suma cukrów prostych: 87.71 g; Sól: 2.60 g; Błonnik pokarmowy: 14.04 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 żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Polegwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Polegwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Polegwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Roszponka 10 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Polegwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Dyńia pieczona z ziołami 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) Polegwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, JAJ) Papryka 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Polegwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 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 Polegwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z fasoli czerwonej 50 g (GLU, JAJ) Papryka 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zupa grysikowa 500 ml (GLU, SEL)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Polegwica miodowa drobiowa zmkisowana 40 g (GLU, SOJ) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Polegwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 30 g (GLU, JAJ) Roszponka 10 g Dyńia pieczona z ziołami 40 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	Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt		Puree bananowe 100 g	Banan (120g) 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny swiderki 200 g (GLU) Kukinia gotowana 60 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Kukinia gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Kukinia gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Kukinia gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Kukinia gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Kukinia gotowana 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 200 ml (GLU, SEL) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Kukinia gotowana 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 kiszonym (25g) 1 szt (GLU, MLE)			Kisiel 200 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor bezskóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 50 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bezskóry 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Białkojaja gotowanego 1 szt Jajko gotowane 1 szt Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor bezskóry 50 g Schab pieczony 50 g (SOJ) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab pieczony 50 g (SOJ) Pomidor bezskóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Schab pieczony 50 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmkisowany 40 g (SOJ) Mus jabłkowy 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Mix салат 10 g Pomidor 30 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pr					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)					
		Wartość en. [kcal]: 2195.55 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; suma cukrów prostych: 78.50 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g;	Wartość en. [kcal]: 2101.45 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; suma cukrów prostych: 78.33 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;	Wartość en. [kcal]: 2115.58 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; suma cukrów prostych: 72.77 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g;	Wartość en. [kcal]: 2077.88 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; suma cukrów prostych: 81.70 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g;	Wartość en. [kcal]: 2134.10 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; suma cukrów prostych: 34.57 g; Sól: 8.83 g; Błonnik pokarmowy: 47.33 g;	Wartość en. [kcal]: 2107.94 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 322.76 g; suma cukrów prostych: 79.70 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g;	Wartość en. [kcal]: 1962.56 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; suma cukrów prostych: 64.61 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g;	Wartość en. [kcal]: 1804.51 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 109.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 118.95 g; suma cukrów prostych: 36.33 g; Sól: 1.27 g; Błonnik pokarmowy: 14.73 g;	Wartość en. [kcal]: 1954.90 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; suma cukrów prostych: 94.37 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g;	Wartość en. [kcal]: 1594.29 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 230.66 g; suma cukrów prostych: 63.49 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 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 żol.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Pakowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Makaron 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 Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron 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 Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	Makaron 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) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL)	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (GLU, MLE)	
	II S	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)				Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Mus jabłkowy 100 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy panierowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew baby gotowana 100 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew baby gotowana 100 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 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 gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 90 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 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) z wędliną drobiową (30g) i salata (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 salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	
	Kolejca	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pomidor bezskóry 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) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor bezskóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Pomidor bezskóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Dżem truskawkowy 30 g Szynka miodowa z indyka 50 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 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) 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) Serek wiejski 30 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 200 ml	
	Ł			Wafle ryżowe 3 szt	Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem kiszonym (25g) 1 szt (GLU, MLE)						
		Wartość en. [kcal]: 2026.10 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasyc.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 292.96 g; suma cukrów prostych: 58.27 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g;	Wartość en. [kcal]: 2044.55 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasyc.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; suma cukrów prostych: 59.61 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g;	Wartość en. [kcal]: 2147.03 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasyc.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g;	Wartość en. [kcal]: 2184.57 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasyc.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; suma cukrów prostych: 28.29 g; Sól: 10.46 g; Błonnik pokarmowy: 42.07 g;	Wartość en. [kcal]: 2033.63 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasyc.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g;	Wartość en. [kcal]: 1879.63 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasyc.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g;	Wartość en. [kcal]: 1788.03 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 105.36 g; Kw. tł. nasyc.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 122.64 g; suma cukrów prostych: 47.70 g; Sól: 1.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.10 g;	Wartość en. [kcal]: 2238.10 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasyc.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; suma cukrów prostych: 85.45 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;	Wartość en. [kcal]: 1290.58 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasyc.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 176.67 g; suma cukrów prostych: 43.83 g; Sól: 4.44 g; Błonnik pokarmowy: 12.22 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,
SO2 - 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,