

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g Rzodkiewka w plastrach 10 g Sałata zielona 10 g kielbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Rzodkiewka w plastrach 10 g Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)	jabłko 120 g	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU,) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (GLU,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem (GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL,) naleśniki z białym serem (1 szt)(GLU PSZ,MLE) 130 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)			
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1961.93 kcal; : 87.75 g; T: 64.39 g; W: 223.71 g; w tym cukry: 13.33 g; Bł: 25.23 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 1.66 g;	E: 1754.81 kcal; : 68.58 g; T: 57.16 g; W: 238.70 g; w tym cukry: 17.27 g; Bł: 17.86 g; Sól: 3.48 g; Kw. tł.nas: 0.69 g;	E: 1835.01 kcal; : 69.48 g; T: 60.67 g; W: 242.56 g; w tym cukry: 21.99 g; Bł: 32.72 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 0.45 g;	E: 1514.18 kcal; : 55.88 g; T: 35.92 g; W: 238.15 g; w tym cukry: 11.92 g; Bł: 9.47 g; Sól: 2.90 g; Kw. tł.nas: 0.43 g;	E: 2081.87 kcal; : 93.72 g; T: 62.49 g; W: 281.83 g; w tym cukry: 16.62 g; Bł: 16.05 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 3.99 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) kielbasa szynkowa wp (1 plaster)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) kielbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)			sok Kubuś 300 ml	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Jarzynowa z makronem pełnoziarni. i nat. pietr. 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru (jab,śliw,aron,porz,agr) 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD				ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) musztarda 20 g (GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g parówka (1 szt.)(SOJ,GOR,) 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) ketchup 20 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1921.39 kcal; : 81.95 g; T: 79.07 g; W: 231.55 g; w tym cukry: 28.01 g; Bł: 21.39 g; Sól: 7.66 g; Kw. tł.nas: 2.77 g;	E: 1843.62 kcal; : 69.78 g; T: 67.72 g; W: 250.12 g; w tym cukry: 24.21 g; Bł: 17.15 g; Sól: 8.05 g; Kw. tł.nas: 0.29 g;	E: 1914.18 kcal; : 68.80 g; T: 54.25 g; W: 279.29 g; w tym cukry: 23.15 g; Bł: 35.93 g; Sól: 8.53 g; Kw. tł.nas: 0.44 g;	E: 1431.55 kcal; : 50.23 g; T: 45.75 g; W: 204.77 g; w tym cukry: 22.37 g; Bł: 14.50 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 0.15 g;	E: 1933.08 kcal; : 77.10 g; T: 68.20 g; W: 254.05 g; w tym cukry: 24.01 g; Bł: 16.80 g; Sól: 7.08 g; Kw. tł.nas: 0.16 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-15 środa	Śniadanie	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz. +jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr. + olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz. +jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr. + olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pier.leniw z b.ser(8 szt) z bułką tartą i tłuszcz. (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) surówka z marchwi, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr.(GLU PSZ, ML,SEL) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (4 szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU,PSZ,MLE,JAJA) 150 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, S0J, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g (GOR,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g (GOR,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 2036.10 kcal; : 70.11 g; T: 64.53 g; W: 288.84 g; w tym cukry: 29.32 g; Bł: 29.81 g; Sól: 6.06 g; Kw. tł.nas: 1.94 g;	E: 1875.17 kcal; : 69.92 g; T: 52.64 g; W: 279.40 g; w tym cukry: 28.04 g; Bł: 20.98 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 1.15 g;	E: 2215.06 kcal; : 83.30 g; T: 69.76 g; W: 305.34 g; w tym cukry: 27.65 g; Bł: 34.72 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 1.92 g;	E: 1204.37 kcal; : 48.58 g; T: 38.85 g; W: 163.64 g; w tym cukry: 24.09 g; Bł: 13.38 g; Sól: 3.88 g; Kw. tł.nas: 0.55 g;	E: 2082.52 kcal; : 73.86 g; T: 69.35 g; W: 286.81 g; w tym cukry: 26.50 g; Bł: 19.35 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 1.06 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ogórek świeży (plastry) 50 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) pomidor b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ogórek świeży (plastry) 50 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) pomidor b/ skórki 50 g parówka (1 szt.)(SOJ, GOR) 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) pomidor b/ skórki 50 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)	jabłko gotowane 120 g
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) sznyceł wieprzowy(GLU PSZ, JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ćwikła 150 g (MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) brokuł got.-różyczki 100 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1881.11 kcal; : 80.11 g; T: 52.65 g; W: 276.26 g; w tym cukry: 32.99 g; Bł: 31.53 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 3.28 g;	E: 1932.52 kcal; : 78.72 g; T: 60.58 g; W: 272.76 g; w tym cukry: 29.19 g; Bł: 25.94 g; Sól: 3.86 g; Kw. tł.nas: 3.27 g;	E: 1999.52 kcal; : 84.69 g; T: 69.69 g; W: 258.44 g; w tym cukry: 16.13 g; Bł: 29.90 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 2.88 g;	E: 1641.23 kcal; : 71.22 g; T: 64.03 g; W: 204.29 g; w tym cukry: 24.52 g; Bł: 21.89 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 3.22 g;	E: 2022.05 kcal; : 86.54 g; T: 82.26 g; W: 250.38 g; w tym cukry: 33.44 g; Bł: 26.06 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 2.89 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-17 piątek	Śniadanie	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOZ, ŁUB,) ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOZ, ŁUB,) ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)				ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,)
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwii i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1893.77 kcal; : 69.68 g; T: 74.25 g; W: 236.21 g; w tym cukry: 24.22 g; Bł: 27.85 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 4.92 g;	E: 1815.39 kcal; : 68.79 g; T: 62.81 g; W: 243.82 g; w tym cukry: 23.90 g; Bł: 24.51 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 4.42 g;	E: 1864.01 kcal; : 73.06 g; T: 77.51 g; W: 216.97 g; w tym cukry: 25.51 g; Bł: 31.06 g; Sól: 3.59 g; Kw. tł.nas: 4.26 g;		E: 2176.49 kcal; : 79.94 g; T: 69.05 g; W: 312.04 g; w tym cukry: 23.90 g; Bł: 27.03 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 5.27 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-18 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) masło (MLE) 10 g (MLE) chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło (MLE) 10 g (MLE) masło (MLE) 10 g (MLE) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g (GLU, JAJ)		kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2)	sok Kubuś 300 ml	
	Oblad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD		jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB)			
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU, PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+jo gurt. nat. 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g kielbasa szynkowa wp (1 plaster)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR) masło (MLE) 10 g (MLE) chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU, PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ) kielbasa szynkowa wp (3 plastry)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR) masło (MLE) 10 g (MLE) masło (MLE) g (MLE) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	
	E: 2096.29 kcal; : 68.45 g; T: 55.66 g; W: 326.65 g; w tym cukry: 30.12 g; Bł: 17.88 g; Sól: 3.01 g; Kw. tł.nas: 1.22 g;	E: 2092.29 kcal; : 68.30 g; T: 55.63 g; W: 325.78 g; w tym cukry: 29.63 g; Bł: 17.78 g; Sól: 3.00 g; Kw. tł.nas: 1.21 g;	E: 1900.13 kcal; : 69.09 g; T: 58.82 g; W: 267.04 g; w tym cukry: 19.91 g; Bł: 31.87 g; Sól: 5.38 g; Kw. tł.nas: 3.08 g;	E: 1185.93 kcal; : 28.72 g; T: 35.26 g; W: 181.64 g; w tym cukry: 23.53 g; Bł: 10.01 g; Sól: 1.94 g; Kw. tł.nas: 0.12 g;	E: 2224.33 kcal; : 74.23 g; T: 63.16 g; W: 321.88 g; w tym cukry: 27.50 g; Bł: 18.76 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 2.75 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+slonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+slonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)			jabłko gotowane 120 g		
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) spaghetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała selerowa z ziemniakami(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, SEL,) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)				
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Mozarella 2 plastry 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Mozarella 2 plastry 35 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Mozarella 2 plastry 35 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	
	E: 1831.85 kcal; : 68.67 g; T: 61.75 g; W: 246.94 g; w tym cukry: 17.53 g; Bł: 19.43 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 4.01 g;	E: 1855.73 kcal; : 71.26 g; T: 58.78 g; W: 257.31 g; w tym cukry: 18.27 g; Bł: 18.58 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 3.61 g;	E: 1851.77 kcal; : 81.50 g; T: 64.01 g; W: 230.97 g; w tym cukry: 18.51 g; Bł: 25.69 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 3.82 g;	E: 1321.96 kcal; : 50.65 g; T: 46.73 g; W: 175.11 g; w tym cukry: 24.32 g; Bł: 14.97 g; Sól: 2.37 g; Kw. tł.nas: 3.23 g;	E: 2112.93 kcal; : 77.87 g; T: 65.66 g; W: 301.65 g; w tym cukry: 25.35 g; Bł: 20.04 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 6.25 g;		

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JE CZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, może zawierać: SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata zielona b/cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JE CZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) herbata zielona b/cukru 250 ml masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło roślinne 15 g herbata zielona b/cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g (GOR,) ser biały (MLE) 70 g (MLE,) herbata zielona b/cukru 250 ml masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	płatki jęczmienne na mleku (GLU JE CZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) herbata zielona b/cukru 250 ml masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)			jabłko gotowane 120 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.pietr.(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) pierogi ruskie (4 szt.)(GLU PSZ, JAJ,MLE) 115 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)				
	Kolacja	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszeny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszeny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszeny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 2033.81 kcal; : 67.63 g; T: 79.81 g; W: 255.12 g; w tym cukry: 16.78 g; Bł: 18.35 g; Sól: 7.05 g; Kw. tł.nas: 2.08 g;	E: 1929.83 kcal; : 79.35 g; T: 63.56 g; W: 256.70 g; w tym cukry: 23.70 g; Bł: 20.96 g; Sól: 6.23 g; Kw. tł.nas: 0.46 g;	E: 1865.92 kcal; : 81.32 g; T: 73.29 g; W: 212.74 g; w tym cukry: 23.32 g; Bł: 33.56 g; Sól: 6.74 g; Kw. tł.nas: 3.48 g;	E: 1164.21 kcal; : 42.57 g; T: 35.13 g; W: 167.33 g; w tym cukry: 19.65 g; Bł: 9.26 g; Sól: 3.13 g; Kw. tł.nas: 0.86 g;	E: 2011.92 kcal; : 76.94 g; T: 60.89 g; W: 284.75 g; w tym cukry: 23.36 g; Bł: 17.20 g; Sól: 6.56 g; Kw. tł.nas: 1.97 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Rzodkiewka w plasterach 10 g szczypiorek 1 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Rzodkiewka w plasterach 10 g szczypiorek 1 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)		jabłko 120 g	paczek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt (GLU, JAJ,)		
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistymi nat. pietruszki b/śmietany 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,)	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE , SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)			
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		
	E: 1867.15 kcal; : 83.68 g; T: 46.09 g; W: 278.46 g; w tym cukry: 33.22 g; Bł: 25.84 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 2.15 g;	E: 1842.88 kcal; : 75.18 g; T: 63.73 g; W: 243.51 g; w tym cukry: 33.89 g; Bł: 19.79 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 1.97 g;	E: 1841.39 kcal; : 84.05 g; T: 65.78 g; W: 225.68 g; w tym cukry: 30.59 g; Bł: 30.18 g; Sól: 5.38 g; Kw. tł.nas: 3.53 g;	E: 1634.93 kcal; : 67.40 g; T: 68.26 g; W: 191.07 g; w tym cukry: 55.31 g; Bł: 15.03 g; Sól: 2.53 g; Kw. tł.nas: 9.51 g;			

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-22 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE.) Papryka w kawałku 20 g Ogórek świeży (plastry) 20 g Sałata zielona 10 g kiełbasa wieprzowa 50% (2plastry) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE.) pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g Ogórek świeży (plastry) 20 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE.) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło (MLE) 10 g (MLE.) bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE.) pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło (MLE) 10 g (MLE.) bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami (GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)	sok owocowy 300 ml	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) krokiety (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 200 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym i wloszczyzną (GLU ORKISZ, SEL) 230 g (GLU, MLE, SEL.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR.) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista (GLU PSZ,) 1 szt (GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)		
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.) ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.) ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g ser biały (MLE) 70 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.) ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml
	E: 2017.62 kcal; : 78.59 g; T: 58.27 g; W: 293.28 g; w tym cukry: 16.34 g; Bł: 23.23 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 2.62 g;	E: 1963.27 kcal; : 68.61 g; T: 58.69 g; W: 289.15 g; w tym cukry: 27.14 g; Bł: 23.64 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 1.36 g;	E: 1842.38 kcal; : 67.78 g; T: 56.72 g; W: 260.81 g; w tym cukry: 26.64 g; Bł: 30.02 g; Sól: 7.67 g; Kw. tł.nas: 0.68 g;	E: 1633.89 kcal; : 52.18 g; T: 44.94 g; W: 256.61 g; w tym cukry: 23.86 g; Bł: 18.65 g; Sól: 2.93 g; Kw. tł.nas: 0.50 g;	E: 2141.61 kcal; : 70.47 g; T: 62.96 g; W: 322.14 g; w tym cukry: 27.14 g; Bł: 25.82 g; Sól: 5.05 g; Kw. tł.nas: 0.89 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+march+g ros+z+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+march+g ros+z+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały (MLE) g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)			jabłko pieczone z cynamonem 120 g	maślanka z pieczonym jabłkiem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU,) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)				
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1877.16 kcal; : 92.97 g; T: 48.04 g; W: 239.99 g; w tym cukry: 23.66 g; Bł: 37.51 g; Sól: 3.43 g; Kw. tł.nas: 2.82 g;	E: 1831.78 kcal; : 77.10 g; T: 46.54 g; W: 275.76 g; w tym cukry: 24.80 g; Bł: 29.81 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 2.77 g;	E: 1813.56 kcal; : 79.03 g; T: 56.01 g; W: 241.61 g; w tym cukry: 25.48 g; Bł: 32.84 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 2.85 g;	E: 1271.36 kcal; : 43.41 g; T: 36.72 g; W: 195.69 g; w tym cukry: 28.07 g; Bł: 24.25 g; Sól: 2.69 g; Kw. tł.nas: 2.68 g;	E: 2121.58 kcal; : 88.48 g; T: 54.98 g; W: 318.28 g; w tym cukry: 24.80 g; Bł: 29.81 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 5.38 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-24 piątek	Sniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE</u>) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (<u>może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE</u>) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE</u>) miód naturalny 25 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (<u>może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)
	II ŚN	Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)		jabłko 120 g	sok Kubuś 300 ml	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>MLE, SEL</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD		Ogórek świeży (plastry) 20 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)			
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	E: 2186.60 kcal; : 75.81 g; T: 72.01 g; W: 307.90 g; w tym cukry: 26.39 g; Bł: 17.13 g; Sól: 2.99 g; Kw. tł.nas: 5.55 g;	E: 2089.78 kcal; : 75.62 g; T: 66.99 g; W: 295.74 g; w tym cukry: 26.51 g; Bł: 14.63 g; Sól: 2.79 g; Kw. tł.nas: 4.87 g;	E: 2055.28 kcal; : 78.24 g; T: 64.54 g; W: 289.46 g; w tym cukry: 35.08 g; Bł: 36.83 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 5.16 g;	E: 1562.62 kcal; : 58.19 g; T: 53.87 g; W: 210.20 g; w tym cukry: 22.23 g; Bł: 9.10 g; Sól: 1.89 g; Kw. tł.nas: 4.03 g;	E: 2120.51 kcal; : 74.22 g; T: 69.70 g; W: 301.52 g; w tym cukry: 26.51 g; Bł: 15.77 g; Sól: 3.06 g; Kw. tł.nas: 5.25 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-25 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹZ,MLE.) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹZ,MLE.) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku bez cukru(MLE.) 250 ml (<u>MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)	kakao na mleku bez cukru(MLE.) 250 ml (<u>MLE.</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2.</u>)	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2.</u>)	sałatka owocowa z ananase i jabłkiem 150 g		
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiékanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiékanka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiékanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiékanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)			
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej lniany+bazyliia 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany+bazyliia 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany+bazyliia 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany+bazyliia 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) dżem owocowy g masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml dżem owocowy 25 g
	E: 1909.44 kcal; : 67.80 g; T: 56.83 g; W: 280.53 g; w tym cukry: 33.22 g; Bł: 32.20 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 1.48 g;	E: 2032.04 kcal; : 69.89 g; T: 55.74 g; W: 312.57 g; w tym cukry: 34.02 g; Bł: 30.49 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 1.08 g;	E: 2076.31 kcal; : 78.53 g; T: 69.30 g; W: 280.91 g; w tym cukry: 32.87 g; Bł: 36.08 g; Sól: 6.55 g; Kw. tł.nas: 3.75 g;	E: 1461.29 kcal; : 45.93 g; T: 43.43 g; W: 224.63 g; w tym cukry: 31.65 g; Bł: 18.22 g; Sól: 1.69 g; Kw. tł.nas: 0.54 g;	E: 2169.66 kcal; : 70.19 g; T: 56.55 g; W: 346.60 g; w tym cukry: 38.90 g; Bł: 29.40 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 1.12 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ.) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+jogurt. nat. 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ.) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ.) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)			jabłko 120 g	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)	
	Obiad	selerowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Selerowa z ryżem brązowymi zieloną (MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL.) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			selerowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) małe ziemniaki z koperkiem 70 g ćwikła 150 g (MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		Pomidor 50 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) masło roślinne 10 g				
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR.) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR.) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony(plasty) 50 g (GOR.) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR.) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	
	E: 1885.81 kcal; : 80.10 g; T: 49.88 g; W: 275.98 g; w tym cukry: 29.95 g; Bł: 22.38 g; Sól: 6.24 g; Kw. tł.nas: 3.15 g;	E: 1851.81 kcal; : 79.28 g; T: 50.46 g; W: 268.25 g; w tym cukry: 29.15 g; Bł: 19.66 g; Sól: 6.99 g; Kw. tł.nas: 3.00 g;	E: 1961.19 kcal; : 81.30 g; T: 61.39 g; W: 266.78 g; w tym cukry: 25.88 g; Bł: 32.46 g; Sól: 7.82 g; Kw. tł.nas: 3.05 g;	E: 1148.85 kcal; : 52.35 g; T: 39.90 g; W: 146.66 g; w tym cukry: 32.62 g; Bł: 12.86 g; Sól: 3.55 g; Kw. tł.nas: 2.86 g;	E: 2076.46 kcal; : 85.89 g; T: 53.45 g; W: 310.05 g; w tym cukry: 30.49 g; Bł: 21.78 g; Sól: 7.98 g; Kw. tł.nas: 3.02 g;		

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)			Banan 200 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pier.leniw z b.ser(8 szt) z bułką tartą i tłuszcz. (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr.(GLU PSZ, ML, SEL) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (4 szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU, PSZ, MLE, JAJA) 150 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1882.48 kcal; : 68.57 g; T: 57.69 g; W: 267.89 g; w tym cukry: 22.95 g; Bł: 21.30 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 1.03 g;	E: 1944.27 kcal; : 74.52 g; T: 63.11 g; W: 266.87 g; w tym cukry: 23.08 g; Bł: 16.75 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 1.02 g;	E: 1955.01 kcal; : 76.78 g; T: 68.97 g; W: 250.04 g; w tym cukry: 23.93 g; Bł: 26.13 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 1.04 g;	E: 1463.81 kcal; : 52.09 g; T: 40.74 g; W: 222.56 g; w tym cukry: 48.49 g; Bł: 15.12 g; Sól: 3.34 g; Kw. tł.nas: 0.68 g;	E: 2035.68 kcal; : 74.96 g; T: 54.73 g; W: 309.37 g; w tym cukry: 50.90 g; Bł: 19.44 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 1.19 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+slonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Sał.z ciecierzycą+makaron pełnoziarn.+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+sloneczni k+olej rzep(GLU PSZ,) 100 g (GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,)		jabłko 120 g	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,)	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 2096.29 kcal; : 75.61 g; T: 70.37 g; W: 289.77 g; w tym cukry: 43.65 g; Bł: 30.88 g; Sól: 3.72 g; Kw. tł.nas: 3.46 g;	E: 1982.56 kcal; : 68.25 g; T: 66.01 g; W: 282.44 g; w tym cukry: 46.05 g; Bł: 24.02 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 3.94 g;	E: 1963.19 kcal; : 63.01 g; T: 64.64 g; W: 280.57 g; w tym cukry: 35.51 g; Bł: 38.38 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 1.26 g;	E: 1413.55 kcal; : 42.34 g; T: 50.79 g; W: 200.30 g; w tym cukry: 38.83 g; Bł: 17.83 g; Sól: 1.97 g; Kw. tł.nas: 1.22 g;	E: 2068.41 kcal; : 71.81 g; T: 68.14 g; W: 292.74 g; w tym cukry: 40.70 g; Bł: 22.51 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 3.86 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-04-29 środa	Śniadanie	Ogórek świeży (plastry) 20 g Rzodkiewka w plastrach 10 g szczypiorek 1 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru ml	Ogórek świeży (plastry) 20 g Rzodkiewka w plastrach 10 g szczypiorek 1 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru ml
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE,)				
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryba panierowana mintaj(GLU PSZ, JAJ,) 140 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)			
	Kolacja	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 2080.90 kcal; : 67.60 g; T: 69.21 g; W: 296.62 g; w tym cukry: 23.17 g; Bł: 24.37 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 2.34 g;	E: 1967.73 kcal; : 71.01 g; T: 69.24 g; W: 265.86 g; w tym cukry: 22.61 g; Bł: 22.08 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 2.25 g;	E: 1851.41 kcal; : 68.31 g; T: 74.28 g; W: 227.10 g; w tym cukry: 22.60 g; Bł: 27.52 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 2.12 g;	E: 1420.33 kcal; : 56.56 g; T: 58.83 g; W: 168.45 g; w tym cukry: 20.85 g; Bł: 16.28 g; Sól: 2.26 g; Kw. tł.nas: 2.23 g;	E: 1997.55 kcal; : 75.32 g; T: 63.12 g; W: 281.38 g; w tym cukry: 22.61 g; Bł: 22.57 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 2.25 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (MLE) masło (MLE) 10 g (MLE) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ.) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło (MLE) 10 g (MLE) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)	sałatka owocowa (jab+banan) 150 Por		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (MLE, SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)			
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR) musztarda 20 g (GOR) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR) parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g (MLE) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g (GOR) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g (MLE) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	
	E: 1973.75 kcal; : 71.48 g; T: 71.09 g; W: 271.49 g; w tym cukry: 26.76 g; Bł: 16.92 g; Sól: 7.80 g; Kw. tł.nas: 0.27 g;	E: 1964.61 kcal; : 69.93 g; T: 72.35 g; W: 270.63 g; w tym cukry: 25.80 g; Bł: 12.02 g; Sól: 7.43 g; Kw. tł.nas: 0.25 g;	E: 1980.13 kcal; : 76.30 g; T: 58.04 g; W: 281.76 g; w tym cukry: 28.14 g; Bł: 36.43 g; Sól: 8.62 g; Kw. tł.nas: 2.93 g;	E: 1490.56 kcal; : 48.06 g; T: 52.29 g; W: 214.35 g; w tym cukry: 37.75 g; Bł: 11.84 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 0.31 g;	E: 2032.40 kcal; : 77.12 g; T: 75.00 g; W: 271.47 g; w tym cukry: 34.16 g; Bł: 13.12 g; Sól: 7.33 g; Kw. tł.nas: 2.77 g;		

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie		
	II ŚN		
	Obiad		
	PD		
	Kolacja		

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(<u>SOJ,</u>) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	sok Kubaś 300 ml
	Obiad	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u>) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1640.46 kcal; : 64.59 g; T: 62.11 g; W: 208.47 g; w tym cukry: 22.60 g; Bł: 14.61 g; Sól: 5.94 g; Kw. tł.nas: 0.15 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-15 środa	Śniadanie	<p>pomidor bez skórki 100 g</p> <p>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,)</p> <p>masło (MLE) 10 g (MLE,)</p> <p>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	<p>jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)</p>
	Obiad	<p>Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,)</p> <p>pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,)</p> <p>surówka z marchwi i jabłka 150 g</p> <p>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>ogórek kiszony bez skórki 50 g (GOR,)</p> <p>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,)</p> <p>masło (MLE) 10 g (MLE,)</p> <p>masło (MLE) 10 g (MLE,)</p> <p>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>
		<p>E: 1688.07 kcal; : 62.42 g; T: 56.39 g; W: 230.83 g; w tym cukry: 25.07 g; Bł: 16.06 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 1.03 g;</p>

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g
	Obiad	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SOZ,</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna(GLU JEŹCZ,) 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1899.62 kcal; : 82.87 g; T: 79.16 g; W: 229.49 g; w tym cukry: 31.59 g; Bł: 23.92 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 2.86 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-17 piątek	Śniadanie	<p> pomidor b/ skórki 50 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml </p>
	II ŚN	<p> ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>) </p>
	Obiad	<p> mały krupnik z zieleciną (GLU, JEĆZ, SEL, MLE) 175 ml (<u>GLU, SEL</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną (GLU PSZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ</u>) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml </p>
	PD	
	Kolacja	<p> pasta z jaj z koperkiem (JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml </p>
		<p> E: 1567.14 kcal; : 58.26 g; T: 53.67 g; W: 215.57 g; w tym cukry: 22.49 g; Bł: 19.00 g; Sól: 2.72 g; Kw. tł.nas: 5.25 g; </p>

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-18 sobota	Śniadanie	<p>sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	sok Kubuś 300 ml
	Obiad	<p>Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) kielbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml</p>
		E: 1741.12 kcal; : 47.72 g; T: 47.87 g; W: 265.89 g; w tym cukry: 24.64 g; Bł: 15.63 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 0.13 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	<p>sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g
	Obiad	<p>selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml</p>
		E: 1649.64 kcal; : 60.08 g; T: 55.01 g; W: 228.80 g; w tym cukry: 25.35 g; Bł: 19.06 g; Sól: 3.25 g; Kw. tł.nas: 3.64 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	ogórek kiszony(plastry) 50 g (GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ser biały (MLE) 70 g (MLE,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1639.91 kcal; : 63.96 g; T: 52.39 g; W: 225.72 g; w tym cukry: 22.13 g; Bł: 11.90 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 1.68 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor b/ skórki 50 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB)
	II ŚN	pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt (GLU, JAJ)
	Obiad	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE , SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1698.96 kcal; : 74.77 g; T: 54.45 g; W: 228.92 g; w tym cukry: 55.31 g; Bł: 16.27 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 9.51 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-22 środa	Śniadanie		
	II ŚN		
	Obiad		
	PD		
	Kolacja		

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	<p> pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml </p>
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	<p> ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml </p>
	PD	
	Kolacja	<p> sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml </p>
		<p> E: 1653.66 kcal; : 73.65 g; T: 43.40 g; W: 243.74 g; w tym cukry: 29.04 g; Bł: 27.20 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 2.70 g; </p>

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-24 piątek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) miód naturalny 25 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	sok Kubaś 300 ml
	Obiad	Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	salata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1770.30 kcal; : 63.96 g; T: 55.30 g; W: 251.62 g; w tym cukry: 22.23 g; Bł: 10.93 g; Sól: 2.60 g; Kw. tł.nas: 4.03 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-25 sobota	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE.) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)
	II ŚN	sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiékanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1698.11 kcal; : 61.25 g; T: 49.24 g; W: 252.64 g; w tym cukry: 34.44 g; Bł: 23.17 g; Sól: 3.54 g; Kw. tł.nas: 0.59 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	<p>pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g
	Obiad	<p>selerowa z ryżem i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml</p>
		E: 1617.18 kcal; ; 66.37 g; T: 45.47 g; W: 236.57 g; w tym cukry: 35.12 g; Bł: 18.05 g; Sól: 5.93 g; Kw. tł.nas: 3.02 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	Banan 200 g
	Obiad	Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1715.96 kcal; : 63.34 g; T: 49.03 g; W: 255.68 g; w tym cukry: 49.48 g; Bł: 16.42 g; Sól: 3.31 g; Kw. tł.nas: 1.16 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	<p>Salata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	<p>Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,)</p>
	Obiad	<p>Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) surówka z marchwi i jabłka 150 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
	PD	
	Kolacja	<p>bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przypr. prowans. 120 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml</p>
		<p>E: 1626.74 kcal; : 49.88 g; T: 53.38 g; W: 238.36 g; w tym cukry: 38.85 g; Bł: 19.10 g; Sól: 3.13 g; Kw. tł.nas: 1.22 g;</p>

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-29 środa	Śniadanie	pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru ml
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1649.76 kcal; : 64.58 g; T: 61.01 g; W: 210.62 g; w tym cukry: 20.85 g; Bł: 18.11 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 2.23 g;

		P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ.) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sałatka owocowa (jab+banan) 150 Por
	Obiad	Mała barszcz czerwony z ziemniakami (GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż na mleku z jabłkami (MLE) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	ogórek kiszony bez skórki 50 g (<u>GOR</u>) parówka (2 szt.) (SOJ, GOR) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ.) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1651.40 kcal; : 58.36 g; T: 64.96 g; W: 220.12 g; w tym cukry: 34.15 g; Bł: 10.08 g; Sól: 5.94 g; Kw. tł.nas: 0.16 g;

SP ZOZ Leżajsk

ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energ. [kcal],

- Białko ogółem,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

Kw. tł.nas - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł - Błonnik pokarmowy,

w tym cukry - suma cukrów prostych,