

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-01 piątek	Śniadanie	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) 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	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	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
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)			sok owocowy 300 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) udko z kurczaka pieczone 130 g 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	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym i nat.pietruszki(GLU PSZE,SEL) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka gotowana(MLE,) 150 g (MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) udko z kurczaka pieczone 130 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 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	twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g 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	twarożek ze szczypiorkiem(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	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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 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
	E: 1871.15 kcal; : 95.66 g; T: 53.82 g; W: 248.27 g; w tym cukry: 27.60 g; Bł: 20.26 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 7.11 g;	E: 1807.01 kcal; : 92.01 g; T: 56.86 g; W: 231.05 g; w tym cukry: 28.30 g; Bł: 17.92 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 6.85 g;	E: 1863.45 kcal; : 95.56 g; T: 64.59 g; W: 220.78 g; w tym cukry: 23.37 g; Bł: 28.32 g; Sól: 5.79 g; Kw. tł.nas: 7.14 g;	E: 1278.89 kcal; : 71.15 g; T: 49.87 g; W: 137.88 g; w tym cukry: 23.28 g; Bł: 10.22 g; Sól: 2.36 g; Kw. tł.nas: 6.72 g;	E: 1618.59 kcal; : 83.14 g; T: 52.44 g; W: 204.54 g; w tym cukry: 25.48 g; Bł: 14.66 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 6.74 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-02 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) Papryka w kawałku 20 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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 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	Papryka w kawałku 20 g 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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) 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		
	II ŚN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2,)					
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (GLU, MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml					
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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	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.pi e.+jogurt. 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 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	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 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: 1688.96 kcal; : 59.78 g; T: 42.81 g; W: 265.98 g; w tym cukry: 18.66 g; Bł: 28.09 g; Sól: 2.87 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;	E: 1692.64 kcal; : 59.99 g; T: 42.82 g; W: 266.83 g; w tym cukry: 19.22 g; Bł: 28.33 g; Sól: 2.88 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;	E: 1692.08 kcal; : 63.40 g; T: 55.84 g; W: 233.38 g; w tym cukry: 18.66 g; Bł: 30.17 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 2.79 g;	E: 1598.30 kcal; : 55.93 g; T: 42.07 g; W: 248.65 g; w tym cukry: 18.11 g; Bł: 26.17 g; Sól: 2.74 g; Kw. tł.nas: 0.17 g;			

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.p ietr.+ 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 ŻYT) 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 (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	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.p ietr.+ 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	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) 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,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) 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,)
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)			sok Kubaś 300 ml	
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) spagetti 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 zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) spagetti (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,) spagetti 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 +bazyliia 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 ŻYT) 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 +bazyliia 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 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 groszku+marchew+olej lniany +bazyliia 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	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	
	E: 1814.05 kcal; : 69.27 g; T: 59.15 g; W: 247.72 g; w tym cukry: 17.53 g; Bf: 19.43 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 3.68 g;	E: 1707.43 kcal; : 74.24 g; T: 53.00 g; W: 231.13 g; w tym cukry: 18.28 g; Bf: 17.63 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 3.28 g;	E: 1833.97 kcal; : 82.10 g; T: 61.41 g; W: 231.75 g; w tym cukry: 18.51 g; Bf: 25.69 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 3.49 g;	E: 1642.98 kcal; : 85.84 g; T: 62.73 g; W: 179.62 g; w tym cukry: 12.46 g; Bf: 10.70 g; Sól: 2.91 g; Kw. tł.nas: 8.00 g;	E: 1738.52 kcal; : 88.47 g; T: 63.65 g; W: 198.24 g; w tym cukry: 12.46 g; Bf: 11.32 g; Sól: 3.31 g; Kw. tł.nas: 8.00 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g Rzodkiewka w plastrach 10 g Sałata zielona 10 g kiełbasa 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 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	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
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)			sok Kubuś 300 ml	
	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.) surówka z marchwi i jabłka 150 g 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.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała ziemniaczana b/ śmietany (GLU PSZE, SEL,) 175 ml (GLU, 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	Mała ziemniaczana b/ śmietany (GLU PSZE, SEL,) 175 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 herbata bez cukru 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)	Ogórek świeży plastry 30 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) herbata bez cukru 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)	sałata zielona (2 liście) 35 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
		E: 1943.15 kcal; : 88.64 g; T: 66.31 g; W: 213.06 g; w tym cukry: 15.45 g; Bł: 25.99 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 1.67 g;	E: 1846.27 kcal; : 71.81 g; T: 61.00 g; W: 251.71 g; w tym cukry: 28.57 g; Bł: 22.72 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 0.76 g;	E: 1835.00 kcal; : 72.03 g; T: 63.00 g; W: 237.12 g; w tym cukry: 26.21 g; Bł: 35.09 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 0.49 g;	E: 1069.31 kcal; : 45.79 g; T: 32.07 g; W: 146.26 g; w tym cukry: 11.93 g; Bł: 8.00 g; Sól: 2.07 g; Kw. tł.nas: 0.43 g;	E: 1481.63 kcal; : 67.67 g; T: 41.69 g; W: 203.66 g; w tym cukry: 11.93 g; Bł: 9.34 g; Sól: 2.99 g; Kw. tł.nas: 0.79 g;

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
Śniadanie	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL,) masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g (GLU, SOJ, 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. 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 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 kiszony bez skórki 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	
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	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 marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 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 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 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 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	sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(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 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	

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-06 środa	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g Ogórek świeży plastry 30 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE ,) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g (GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,) herbata zielona b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g dżem owocowy 25 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 zielona b/cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g Ogórek świeży plastry 30 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 ,)	pomidor b/ skórki 50 g dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g (MLE ,) ser biały (MLE) 70 g (MLE ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE ,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE ,)	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE ,)
	Obiad	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB ,) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB ,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB ,) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała ryżowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB ,) udko z kurczaka pieczone 130 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL ,) 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	sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+mar ch+grosz+kukur.+stone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 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 ,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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 ,) herbata bez cukru 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+mar ch+grosz+kukur.+stone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 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 ,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g kielbasa szynkowa wp (1 plaster)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SOJ, 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: 1897.85 kcal; : 76.80 g; T: 61.44 g; W: 266.90 g; w tym cukry: 34.70 g; Bf: 30.43 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 2.40 g;	E: 1997.49 kcal; : 87.92 g; T: 61.60 g; W: 278.61 g; w tym cukry: 30.32 g; Bf: 20.46 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 7.17 g;	E: 1805.78 kcal; : 92.54 g; T: 64.96 g; W: 212.79 g; w tym cukry: 27.23 g; Bf: 26.36 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 6.98 g;	E: 1582.22 kcal; : 75.91 g; T: 55.11 g; W: 193.46 g; w tym cukry: 25.19 g; Bf: 13.38 g; Sól: 2.62 g; Kw. tł.nas: 7.05 g;	

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) rzodkiewka w plastrach 20 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 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,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g Chleb żytni 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,) rzodkiewka w plastrach 20 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g Chleb żytni 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,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) rogal maślany(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt (GLU, JAJ,)	
		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)			sok Kubuś 300 ml	
	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 pełnoziarn. 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	
				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	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 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 (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 250 ml	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 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 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,) herbata bez cukru 250 ml	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,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1862.19 kcal; : 69.29 g; T: 60.25 g; W: 257.28 g; w tym cukry: 23.92 g; Bf: 23.53 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 1.16 g;	E: 1874.92 kcal; : 69.70 g; T: 64.44 g; W: 253.94 g; w tym cukry: 26.05 g; Bf: 19.35 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 1.33 g;	E: 1974.11 kcal; : 72.54 g; T: 71.61 g; W: 254.59 g; w tym cukry: 24.89 g; Bf: 27.33 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 1.17 g;	E: 1464.40 kcal; : 53.44 g; T: 57.15 g; W: 194.34 g; w tym cukry: 33.23 g; Bf: 16.84 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 2.53 g;	E: 1714.19 kcal; : 65.89 g; T: 72.86 g; W: 214.93 g; w tym cukry: 33.23 g; Bf: 17.46 g; Sól: 5.23 g; Kw. tł.nas: 2.53 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-08 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szcyp+ majonez ligh(RYB .JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) 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 owocowa b/cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) ser biały z natką pietruszki 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	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szcyp+ majonez ligh(RYB .JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) 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	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) 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,)	
	II ŚN	jogurt z mussem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE,)			Banan 200 g	
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,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 JĘCZ,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,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,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,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały krupnik z zieleniną (GLU,JĘCZ,SEL,MLE) 175 ml (GLU, 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,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,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,) 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 chleb graham 1 kromka(GLU PSZ.) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)				
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g 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	pomidor b/ skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) 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	Ogórek świeży plastry 30 g 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	pomidor b/ skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) 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: 1985.84 kcal; : 81.14 g; T: 75.28 g; W: 244.93 g; w tym cukry: 24.82 g; Bł: 30.47 g; Sól: 3.42 g; Kw. tł.nas: 5.45 g;	E: 1957.07 kcal; : 79.23 g; T: 63.80 g; W: 264.46 g; w tym cukry: 16.43 g; Bł: 21.20 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 4.39 g;	E: 1821.26 kcal; : 76.85 g; T: 77.44 g; W: 201.28 g; w tym cukry: 16.83 g; Bł: 26.27 g; Sól: 5.58 g; Kw. tł.nas: 5.06 g;	E: 1497.49 kcal; : 56.62 g; T: 50.83 g; W: 204.59 g; w tym cukry: 41.22 g; Bł: 12.41 g; Sól: 1.77 g; Kw. tł.nas: 4.52 g;	E: 1647.05 kcal; : 60.66 g; T: 54.08 g; W: 232.07 g; w tym cukry: 42.55 g; Bł: 17.61 g; Sól: 1.85 g; Kw. tł.nas: 4.53 g;	

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat		
2026-05-09 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.p ietr.+ 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 JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<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.p ietr.+ 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	miód naturalny 25 g szynka drobiowa z kruczaka (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>) mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>)	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>)	
		II ŚN	kisiel 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	kisiel 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		
		Obiad	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 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 solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
		PD		jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)			
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</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	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) twarożek ze świeżym ogórkiem(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	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 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>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</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		

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
-05-09 sobota	E: 1967.20 kcal; : 68.18 g; T: 54.65 g; W: 295.39 g; w tym cukry: 28.17 g; Bł: 26.28 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 1.09 g;	E: 2063.81 kcal; : 68.95 g; T: 55.05 g; W: 321.13 g; w tym cukry: 28.70 g; Bł: 20.35 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 0.69 g;	E: 1810.53 kcal; : 67.82 g; T: 59.61 g; W: 250.01 g; w tym cukry: 29.57 g; Bł: 35.64 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 3.75 g;	E: 1444.64 kcal; : 45.72 g; T: 45.04 g; W: 214.77 g; w tym cukry: 24.12 g; Bł: 10.37 g; Sól: 2.00 g; Kw. tł.nas: 0.56 g;	E: 1678.09 kcal; : 56.58 g; T: 44.65 g; W: 258.92 g; w tym cukry: 22.69 g; Bł: 10.43 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 0.12 g;
Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ.) Papryka w kawałku 20 g ser biały z koperkiem(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	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ.) pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g 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.pi e.+jogurt. nat. 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ.) Papryka w kawałku 20 g sałata zielona (2 liście) 35 g 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 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	
II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)			sałatka owocowa z ananase, bananem i jabłkiem 200 g	
2026-05-10 niedziela Obiad	selerowa z ryżem i zieleniną(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 zieleniną (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 ziemniakami(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, 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.) 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 chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) masło roślinne 10 g		

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-10 niedziela 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 ZYT) 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 bez skórki 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	
	E: 1884.96 kcal; : 80.52 g; T: 51.12 g; W: 271.68 g; w tym cukry: 30.34 g; Bł: 24.88 g; Sól: 6.93 g; Kw. tł.nas: 3.22 g;	E: 1859.22 kcal; : 79.69 g; T: 50.52 g; W: 270.20 g; w tym cukry: 30.55 g; Bł: 19.90 g; Sól: 7.02 g; Kw. tł.nas: 3.02 g;	E: 1821.95 kcal; : 77.19 g; T: 58.69 g; W: 243.68 g; w tym cukry: 26.14 g; Bł: 30.41 g; Sól: 7.20 g; Kw. tł.nas: 3.06 g;	E: 1289.64 kcal; : 54.09 g; T: 37.09 g; W: 188.31 g; w tym cukry: 42.39 g; Bł: 16.38 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 2.93 g;	
2026-05-11 poniedziałek Śniadanie	Ogórek świeży plastry 30 g Pomidor 50 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) 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	sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne (10 g) 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	Ogórek świeży plastry 30 g Pomidor 50 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,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr. 100 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	sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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
II ŚN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	jabłko gotowane 120 g	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE,)
Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) kotlet schabowy 130 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-11 poniedziałek	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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne (10 g) 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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki 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 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 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: 1874.09 kcal; : 85.86 g; T: 64.50 g; W: 234.62 g; w tym cukry: 22.38 g; Bł: 24.37 g; Sól: 5.90 g; Kw. tł.nas: 3.72 g;	E: 1800.03 kcal; : 93.35 g; T: 59.20 g; W: 221.73 g; w tym cukry: 20.87 g; Bł: 15.15 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 5.57 g;	E: 1846.26 kcal; : 90.00 g; T: 75.81 g; W: 197.40 g; w tym cukry: 19.40 g; Bł: 23.20 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 5.54 g;	E: 1299.40 kcal; : 64.13 g; T: 54.88 g; W: 139.42 g; w tym cukry: 24.80 g; Bł: 12.99 g; Sól: 1.79 g; Kw. tł.nas: 2.97 g;	E: 1680.43 kcal; : 82.49 g; T: 50.96 g; W: 221.23 g; w tym cukry: 20.87 g; Bł: 15.15 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 2.96 g;
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ, 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.)	Sałata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g dżem owocowy 25 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 ciecierzycą+makaron pełnoziarn.+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+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		
	III ŚN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE)		jabłko 120 g		

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-12 wtorek	Obiad	żurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml (GLU, SOJ, MLE, S02, może zawierać: GOR.) gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL.) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, 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		
	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 kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 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 kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 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		
		E: 1951.43 kcal; : 79.85 g; T: 72.81 g; W: 244.38 g; w tym cukry: 34.39 g; Bf: 31.64 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 3.26 g;	E: 1885.47 kcal; : 56.59 g; T: 48.41 g; W: 307.08 g; w tym cukry: 32.01 g; Bf: 21.29 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 1.10 g;	E: 2016.36 kcal; : 62.39 g; T: 70.58 g; W: 281.31 g; w tym cukry: 36.15 g; Bf: 38.55 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 1.65 g;		
2026-05-13 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		
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE.)				

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-13 środa	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		
	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,)		
2026-05-14 czwartek	Kolacja	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g ser topiony(MLE) 50 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 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		
	Śniadanie	E: 2080.90 kcal; : 67.66 g; T: 69.21 g; W: 296.62 g; w tym cukry: 23.17 g; Bł: 24.37 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 2.34 g;	E: 1967.73 kcal; : 71.04 g; T: 69.24 g; W: 265.86 g; w tym cukry: 22.61 g; Bł: 22.08 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 2.25 g;	E: 1851.41 kcal; : 68.37 g; T: 74.28 g; W: 227.10 g; w tym cukry: 22.60 g; Bł: 27.52 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 2.12 g;		
		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 żytni 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,)		

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-14 czwartek	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sznyceł wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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, S02,</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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, S02,</u>) brokuł got.-różyczki 100 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 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>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(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		
		E: 1881.11 kcal; : 80.14 g; T: 52.65 g; W: 276.26 g; w tym cukry: 32.99 g; Bt: 31.53 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 3.28 g;	E: 1932.52 kcal; : 78.75 g; T: 60.58 g; W: 272.76 g; w tym cukry: 29.19 g; Bt: 25.94 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 3.27 g;	E: 1999.52 kcal; : 84.72 g; T: 69.69 g; W: 258.44 g; w tym cukry: 16.13 g; Bt: 29.90 g; Sól: 5.22 g; Kw. tł.nas: 2.88 g;		

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-15 piątek	Śniadanie	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 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	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	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 natką pietruszki 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		
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)				
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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 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 JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiekanka z makronem 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		
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)		
	Kolacja	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	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 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 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		
	E: 1802.57 kcal; : 69.44 g; T: 63.69 g; W: 237.38 g; w tym cukry: 24.22 g; Bf: 27.85 g; Sól: 2.99 g; Kw. tł.nas: 5.79 g;	E: 1815.39 kcal; : 68.85 g; T: 62.81 g; W: 243.82 g; w tym cukry: 23.90 g; Bf: 24.51 g; Sól: 3.35 g; Kw. tł.nas: 4.42 g;	E: 1772.81 kcal; : 72.82 g; T: 66.95 g; W: 218.14 g; w tym cukry: 25.51 g; Bf: 31.06 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 5.13 g;			

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g 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	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</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			
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</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, S02, 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 z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (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	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</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		sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+jogurt.nat. 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</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			
	E: 2096.55 kcal; : 69.47 g; T: 54.66 g; W: 328.02 g; w tym cukry: 30.12 g; Bł: 17.88 g; Sól: 3.05 g; Kw. tł.nas: 1.22 g;	E: 2092.55 kcal; : 69.32 g; T: 54.63 g; W: 327.15 g; w tym cukry: 29.63 g; Bł: 17.78 g; Sól: 3.04 g; Kw. tł.nas: 1.21 g;	E: 1900.13 kcal; : 69.15 g; T: 58.82 g; W: 267.04 g; w tym cukry: 19.91 g; Bł: 31.87 g; Sól: 5.40 g; Kw. tł.nas: 3.08 g;				

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+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 ŻYT) 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 karczaka (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.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+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		
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)				
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) spagetti 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 zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (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 +bazyliia 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 ŻYT) 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 +bazyliia 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 +bazyliia 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		
	E: 1814.05 kcal; : 69.27 g; T: 59.15 g; W: 247.72 g; w tym cukry: 17.53 g; Bł: 19.43 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 3.68 g;	E: 1837.93 kcal; : 71.86 g; T: 56.18 g; W: 258.09 g; w tym cukry: 18.27 g; Bł: 18.58 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 3.28 g;	E: 1833.97 kcal; : 82.10 g; T: 61.41 g; W: 231.75 g; w tym cukry: 18.51 g; Bł: 25.69 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 3.49 g;			

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-01 piątek	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać:</u> <u>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
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</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
		E: 1810.45 kcal; : 91.97 g; T: 57.25 g; W: 230.92 g; w tym cukry: 28.24 g; Bt: 17.84 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 6.85 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-02 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g (GLU, MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1911.03 kcal; : 67.68 g; T: 44.85 g; W: 306.68 g; w tym cukry: 19.22 g; Bł: 30.41 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) jajecznica na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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,)
	II ŚN	sok Kubuś 300 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) spagetti 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	
	Kolacja	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
		E: 2054.51 kcal; : 99.20 g; T: 69.03 g; W: 253.65 g; w tym cukry: 14.03 g; Bł: 14.48 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 8.02 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	<p> pomidor b/ skórki 50 g 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>) 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> jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) </p>
	Obiad	<p> ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml </p>
	PD	<p> sok owocowy 300 ml masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) </p>
	Kolacja	<p> bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) </p>
		<p> E: 2136.99 kcal; : 84.97 g; T: 70.04 g; W: 288.69 g; w tym cukry: 18.83 g; Bł: 15.59 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 1.40 g; </p>

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	<p>sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR.) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) 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</p>
	II ŚN	<p>Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2.) biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)</p>
	Obiad	<p>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</p>
	PD	
	Kolacja	<p>sałata zielona (2 liście) 35 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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>

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-06 środa	Śniadanie	<p> pomidor b/ skórki 50 g dżem owocowy 25 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 zielona b/cukru 250 ml </p>
	II ŚN	<p> koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE) </p>
	Obiad	<p> Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml </p>
	PD	
	Kolacja	<p> sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 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 bez cukru 250 ml </p>
		<p> E: 2044.24 kcal; : 91.11 g; T: 61.65 g; W: 277.08 g; w tym cukry: 30.32 g; Bł: 20.46 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 7.17 g; </p>

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE) masło (MLE) 10 g (MLE) rogal maślany(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt (GLU, JAJ)
	II ŚN	sok Kubuś 300 ml
	Obiad	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	
	Kolacja	pomidor b/ skórki 50 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) 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: 2115.91 kcal; : 81.32 g; T: 67.57 g; W: 297.62 g; w tym cukry: 35.63 g; Bf: 21.74 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 5.65 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-08 piątek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) dżem owocowy 25 g 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,)
	II ŚN	Banan 200 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,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,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	pomidor b/ skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (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: 2097.34 kcal; : 74.19 g; T: 58.99 g; W: 318.53 g; w tym cukry: 43.97 g; Bł: 21.71 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 4.56 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-09 sobota	Śniadanie	<p>płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	<p>kisiel 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)</p>
	Obiad	<p>solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</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>) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</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</p>

-05-09 sobota		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
		E: 2069.92 kcal; : 69.06 g; T: 55.46 g; W: 321.53 g; w tym cukry: 28.91 g; Bł: 20.39 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 0.69 g;
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ.) pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g dżem owocowy 25 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
	II ŚN	sałatka owocowa z ananase, bananem i jabłkiem 200 g
	Obiad	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) sałatka owocowa z ananase, bananem i jabłkiem 200 g 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	

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-10 niedziela	Kolacja	<p>sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR.)</p> <p>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.)</p> <p>jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.)</p> <p>masło (MLE) 10 g (MLE.)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>
		<p>E: 2060.91 kcal; : 70.26 g; T: 45.95 g; W: 344.01 g; w tym cukry: 61.65 g; Bł: 24.20 g; Sól: 6.84 g; Kw. tł.nas: 3.08 g;</p>
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	<p>sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr. 100 g</p> <p>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.)</p> <p>jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.)</p> <p>masło (MLE) 10 g (MLE.)</p> <p>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	<p>kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.)</p> <p>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02.)</p> <p>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-05-11 poniedziałek	PD	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g 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
		E: 1987.73 kcal; : 106.52 g; T: 71.10 g; W: 227.62 g; w tym cukry: 20.87 g; Bł: 15.75 g; Sól: 5.30 g; Kw. tł.nas: 5.57 g;
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	
	III ŚN	

2026-05-12 wtorek		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
Obiad		
PD		
Kolacja		
2026-05-13 środa	Śniadanie	
II ŚN		

2026-05-13 środa	
Obiad	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
PD	
Kolacja	
2026-05-14 czwartek	
Śniadanie	

2026-05-14 czwartek	P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
		II ŚN
		Obiad
		PD
		Kolacja

2026-05-15 piątek		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
Kolacja	Obiad	II ŚN
PD	Śniadanie	

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-05-16 sobota	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

2026-05-17 niedziela		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
Kolacja	PD	
Obiad	II ŚN	
Śniadanie		

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,