

		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
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plastrach 20 g Sałata zielona 10 g polędwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g dżem owocowy 25 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,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plastrach 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) masło roślinne 10 g	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g 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,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g 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,)
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)			sok owocowy 300 ml	
	Obiad	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) placki ziemniaczane 2 szt.(GLU PSZ, JAJ,) 160 g (GLU, JAJ,) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 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,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z ryżem brązowym i ziel.(GLU,SEL,MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) 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 b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała ryżowa z natk.pietr.(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) 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	
	PD			tomat 100 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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) 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 chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 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,) 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,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1683.80 kcal; : 65.46 g; T: 75.22 g; W: 198.54 g; w tym cukry: 20.74 g; Bł: 20.49 g; Sól: 9.59 g; Kw. tł.nas: 1.66 g;	E: 2063.01 kcal; : 89.57 g; T: 72.71 g; W: 273.49 g; w tym cukry: 18.78 g; Bł: 14.25 g; Sól: 8.70 g; Kw. tł.nas: 0.85 g;	E: 1893.66 kcal; : 91.38 g; T: 57.57 g; W: 245.96 g; w tym cukry: 21.26 g; Bł: 28.13 g; Sól: 7.66 g; Kw. tł.nas: 0.91 g;	E: 1291.45 kcal; : 58.95 g; T: 57.72 g; W: 141.74 g; w tym cukry: 16.26 g; Bł: 9.17 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 0.70 g;	E: 1636.78 kcal; : 74.03 g; T: 74.35 g; W: 180.95 g; w tym cukry: 16.26 g; Bł: 10.41 g; Sól: 6.98 g; Kw. tł.nas: 0.70 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
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Ogórek świeży plastry 30 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</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>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 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	Ogórek świeży plastry 30 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(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>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			sok Kubuś 300 ml	
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) kotlet schabowy 130 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) Pęczak 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)			
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</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	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		
		E: 1886.20 kcal; : 85.37 g; T: 66.75 g; W: 236.34 g; w tym cukry: 20.80 g; Bł: 30.80 g; Sól: 5.19 g; Kw. tł.nas: 10.33 g;	E: 1792.08 kcal; : 85.98 g; T: 51.86 g; W: 247.63 g; w tym cukry: 21.15 g; Bł: 25.83 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 2.48 g;	E: 2170.56 kcal; : 105.27 g; T: 77.39 g; W: 260.31 g; w tym cukry: 20.43 g; Bł: 33.40 g; Sól: 6.45 g; Kw. tł.nas: 5.08 g;	E: 1330.45 kcal; : 51.78 g; T: 39.01 g; W: 198.70 g; w tym cukry: 18.57 g; Bł: 22.43 g; Sól: 2.01 g; Kw. tł.nas: 2.47 g;	E: 1660.47 kcal; : 78.90 g; T: 47.74 g; W: 231.94 g; w tym cukry: 19.70 g; Bł: 25.99 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 2.48 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
2026-06-03 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 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,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 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	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,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 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 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	Banan 200 g	
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ, SEL, może zawierać: GOR,) 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 zieleciną(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 zieleciną(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,) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 320 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(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
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	jabłko gotowane 120 g	
		E: 1912.21 kcal; : 78.63 g; T: 69.68 g; W: 237.17 g; w tym cukry: 20.41 g; Bł: 27.67 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 0.64 g;	E: 1860.53 kcal; : 70.65 g; T: 52.69 g; W: 272.94 g; w tym cukry: 22.65 g; Bł: 17.97 g; Sól: 3.85 g; Kw. tł.nas: 0.66 g;	E: 1920.95 kcal; : 84.54 g; T: 69.44 g; W: 226.53 g; w tym cukry: 13.55 g; Bł: 30.46 g; Sól: 5.86 g; Kw. tł.nas: 3.02 g;	E: 1502.46 kcal; : 57.59 g; T: 39.58 g; W: 227.15 g; w tym cukry: 48.19 g; Bł: 15.38 g; Sól: 2.54 g; Kw. tł.nas: 0.30 g;	E: 1577.32 kcal; : 61.49 g; T: 38.72 g; W: 245.08 g; w tym cukry: 50.47 g; Bł: 18.39 g; Sól: 2.89 g; Kw. tł.nas: 0.36 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
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	sałatka z k.jaglana+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,) 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,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglana+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,) 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,) 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,) 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,)			sok Kubuś 300 ml	sok Kubuś 300 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g (może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) udko z kurczaka pieczone 200 g ryż biały na sypko 200 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) czwikła 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 200 g ryż biały na sypko 200 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) 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 200 g ryż brązowy na sypko 200 g (MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) udko z kurczaka pieczone 200 g ryż biały na sypko 200 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) udko z kurczaka pieczone 200 g ryż biały na sypko 200 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) Mała buraczki(GLU PSZ) 75 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD				ogórek kiszony(plastry) 50 g (GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	Kolacja	sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 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,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)			szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)
		E: 1905.46 kcal; : 111.22 g; T: 70.26 g; W: 202.46 g; w tym cukry: 26.87 g; Bł: 18.66 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 10.73 g;	E: 2025.26 kcal; : 111.99 g; T: 73.39 g; W: 226.74 g; w tym cukry: 27.61 g; Bł: 14.95 g; Sól: 3.98 g; Kw. tł.nas: 10.48 g;	E: 2121.78 kcal; : 118.97 g; T: 82.97 g; W: 218.71 g; w tym cukry: 21.29 g; Bł: 29.67 g; Sól: 7.53 g; Kw. tł.nas: 10.74 g;	E: 1611.40 kcal; : 93.42 g; T: 64.89 g; W: 162.44 g; w tym cukry: 23.93 g; Bł: 10.11 g; Sól: 2.29 g; Kw. tł.nas: 10.29 g;	E: 1719.89 kcal; : 87.78 g; T: 63.93 g; W: 194.36 g; w tym cukry: 17.62 g; Bł: 10.01 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 10.27 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
2026-06-05 piątek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) rzodkiewka w plastrach 20 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 roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	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,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) rzodkiewka w plastrach 20 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	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,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JEĆZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,)		jabłko 120 g	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JEĆZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,)	Banan 200 g
	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	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			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)		
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag,+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 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,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE,)			jabłko gotowane 120 g	
	E: 2160.30 kcal; : 75.11 g; T: 67.43 g; W: 312.51 g; w tym cukry: 27.97 g; Bł: 22.00 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 1.00 g;	E: 2139.03 kcal; : 76.11 g; T: 70.42 g; W: 302.84 g; w tym cukry: 28.47 g; Bł: 15.43 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 5.13 g;	E: 1864.59 kcal; : 70.81 g; T: 63.34 g; W: 253.57 g; w tym cukry: 37.16 g; Bł: 34.25 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 4.37 g;	E: 1858.23 kcal; : 64.96 g; T: 62.68 g; W: 261.86 g; w tym cukry: 32.41 g; Bł: 13.84 g; Sól: 3.17 g; Kw. tł.nas: 5.15 g;	E: 1536.58 kcal; : 46.16 g; T: 43.50 g; W: 241.56 g; w tym cukry: 60.19 g; Bł: 13.53 g; Sól: 2.43 g; Kw. tł.nas: 0.54 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	
2026-06-06 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 15 g masło graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (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 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	Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plastrach 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU ,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE ,) 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 ,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE ,) pomidor b/ skórki 50 g ser biały(MLE) 70 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	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2 ,)					
	Obiad	ziemniaczana z zieleciną(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 ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (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 ,) surówka z marchwi i jabłka 150 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 ,)		
	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 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU ,) 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 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) 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 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU ,) 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 ,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony(plastry) 50 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 ,) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE ,)			biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ ,)		
	E: 1859.73 kcal; : 68.43 g; T: 53.84 g; W: 273.29 g; w tym cukry: 26.45 g; Bł: 36.29 g; Sól: 7.22 g; Kw. tł.nas: 0.34 g;	E: 1918.48 kcal; : 68.77 g; T: 54.80 g; W: 288.68 g; w tym cukry: 26.60 g; Bł: 29.77 g; Sól: 6.92 g; Kw. tł.nas: 0.34 g;	E: 1840.30 kcal; : 69.27 g; T: 68.04 g; W: 236.83 g; w tym cukry: 26.68 g; Bł: 35.83 g; Sól: 7.12 g; Kw. tł.nas: 2.96 g;	E: 1452.76 kcal; : 50.34 g; T: 38.96 g; W: 228.79 g; w tym cukry: 24.23 g; Bł: 25.96 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 0.56 g;	E: 1665.97 kcal; : 58.19 g; T: 42.01 g; W: 265.50 g; w tym cukry: 24.23 g; Bł: 27.37 g; Sól: 5.19 g; Kw. tł.nas: 0.56 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
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) 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 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g jajecznic na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	herbata bez cukru 250 ml pomidor b/ skórki 50 g jajecznic na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)			sok owocowy 300 ml	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(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 surówka z białej kapusty 150 g 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,) 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,) surówka z białej kapusty 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) 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,) 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,) surówka z białej kapusty 150 g ziemniaki z koperkiem 250 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,) 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 marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (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,) 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 marchewka gotowana (MLE,) 150 g (MLE,) 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,)			
	Kolacja	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,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) 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,) 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,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g (GOR,) dżem owocowy 25 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,) 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 pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	ser biały (MLE) 70 g (MLE,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	jabłko gotowane 120 g	
		E: 1895.79 kcal; : 67.49 g; T: 72.14 g; W: 243.58 g; w tym cukry: 37.64 g; Bł: 29.41 g; Sól: 6.11 g; Kw. tł.nas: 4.37 g;	E: 1849.86 kcal; : 73.19 g; T: 57.54 g; W: 261.76 g; w tym cukry: 34.03 g; Bł: 24.07 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 3.58 g;	E: 2010.82 kcal; : 89.90 g; T: 73.45 g; W: 244.71 g; w tym cukry: 31.30 g; Bł: 31.87 g; Sól: 5.45 g; Kw. tł.nas: 4.35 g;	E: 1640.43 kcal; : 65.22 g; T: 56.92 g; W: 219.51 g; w tym cukry: 26.46 g; Bł: 14.19 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 8.18 g;	E: 1695.42 kcal; : 85.70 g; T: 74.70 g; W: 172.02 g; w tym cukry: 25.79 g; Bł: 13.81 g; Sól: 5.88 g; Kw. tł.nas: 13.46 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
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) rzodkiewka w plastrach 20 g Sałata zielona 10 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	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 chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	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 chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)		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,) chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)				jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) 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, LUB,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) 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	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (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		Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) pierogi leniwe (4 szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU, PSZ, MLE, JAJ) 150 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 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 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)		
	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 graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml		Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)				kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)
		E: 1820.59 kcal; : 67.60 g; T: 58.23 g; W: 253.76 g; w tym cukry: 25.19 g; Bł: 23.55 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 1.02 g;	E: 1863.82 kcal; : 70.70 g; T: 61.61 g; W: 255.82 g; w tym cukry: 25.83 g; Bł: 17.20 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 1.02 g;	E: 2091.62 kcal; : 85.70 g; T: 77.33 g; W: 257.53 g; w tym cukry: 25.46 g; Bł: 26.60 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 3.62 g;		E: 1591.43 kcal; : 60.65 g; T: 43.21 g; W: 238.64 g; w tym cukry: 31.23 g; Bł: 17.01 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 0.57 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
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+g ros+ kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU ,) herbata zielona b/cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały (MLE) 70 g (MLE ,) herbata zielona b/cukru 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU ,) herbata zielona b/cukru 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+g ros+ kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU ,) herbata zielona b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR ,) herbata zielona b/cukru 250 ml chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU ,) masło (MLE) 10 g (MLE ,)	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR ,) herbata zielona b/cukru 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU ,) masło (MLE) 10 g (MLE ,)
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE ,)		jabłko 120 g	sok Kubuś 300 ml	
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ ,) bigos z białej kapusty z kiełbasą i miesem(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	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ ,) 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	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistymi nat. pietruszki b/śmietany 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ ,) 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 jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ ,) udko z kurczaka pieczone 130 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02 ,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ ,) udko z kurczaka pieczone 130 g małe ziemniaki z koperkiem 70 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
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU ,)		
	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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU ,) 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,) 62 g (GLU ,)	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii 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,) 72 g (GLU ,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g (GOR ,) parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR ,) masło (MLE) 10 g (MLE ,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU ,)	ogórek kiszony bez skórki 50 g (GOR ,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR ,) masło (MLE) 10 g (MLE ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU ,)
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE ,)		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU ,)	jabłko gotowane 120 g	
		E: 2132.64 kcal; : 98.27 g; T: 77.82 g; W: 276.75 g; w tym cukry: 34.29 g; Bł: 31.36 g; Sól: 8.30 g; Kw. tł.nas: 2.17 g;	E: 2057.05 kcal; : 107.10 g; T: 78.89 g; W: 245.45 g; w tym cukry: 29.35 g; Bł: 21.26 g; Sól: 7.61 g; Kw. tł.nas: 7.42 g;	E: 2327.43 kcal; : 118.32 g; T: 74.13 g; W: 290.62 g; w tym cukry: 35.97 g; Bł: 37.75 g; Sól: 8.63 g; Kw. tł.nas: 7.01 g;	E: 1159.20 kcal; : 62.55 g; T: 57.81 g; W: 103.08 g; w tym cukry: 21.55 g; Bł: 9.57 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 6.80 g;	E: 1515.04 kcal; : 79.56 g; T: 75.07 g; W: 140.86 g; w tym cukry: 21.55 g; Bł: 10.73 g; Sól: 6.82 g; Kw. tł.nas: 6.80 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	
2026-06-10 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JE CZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) Ogórek świeży plastry 30 g Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g kielbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JE CZ,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.)	Ogórek świeży plastry 30 g Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 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.)	płatki jęczmienne na mleku (GLU JE CZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) pomidor b/ skórki 50 g kielbasa wieprz50%- wołowa50%(2plastry) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml		
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g		
	Obiad	żurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ZYT,GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (GLU, SOJ, MLE, S02, może zawierać: GOR.) 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	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, 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	solferino z zieleniną(GLU PSZ,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 solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, 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 solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, 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	Salata zielona 10 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 70 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) herbata bez cukru 250 ml chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)	Salata zielona 10 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,) 62 g (GLU.)	
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)		
	E: 1961.08 kcal; : 79.81 g; T: 75.27 g; W: 236.72 g; w tym cukry: 20.91 g; Bł: 19.33 g; Sól: 2.09 g; Kw. tł.nas: 1.71 g;	E: 1855.80 kcal; : 72.94 g; T: 54.84 g; W: 266.40 g; w tym cukry: 32.09 g; Bł: 23.25 g; Sól: 3.88 g; Kw. tł.nas: 0.22 g;	E: 2034.46 kcal; : 73.82 g; T: 74.40 g; W: 259.12 g; w tym cukry: 32.91 g; Bł: 38.30 g; Sól: 5.68 g; Kw. tł.nas: 0.53 g;	E: 1289.47 kcal; : 58.14 g; T: 38.79 g; W: 174.08 g; w tym cukry: 18.96 g; Bł: 10.73 g; Sól: 2.59 g; Kw. tł.nas: 0.47 g;	E: 1674.42 kcal; : 77.61 g; T: 47.60 g; W: 229.64 g; w tym cukry: 18.96 g; Bł: 12.03 g; Sól: 3.13 g; Kw. tł.nas: 0.83 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
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Ogórek świeży (plastry) 20 g rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml 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.)	Salata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży (plastry) 20 g rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 72 g (GLU)	kakao na mleku bez cukru(MLE.) 250 ml (MLE) 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.) 62 g (GLU)	kakao na mleku bez cukru(MLE.) 250 ml (MLE) Salata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 62 g (GLU)
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE.) 150 ml (MLE)			sałatka owocowa z ananase i jabłkiem 150 g	
	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 oprószana(GLU PSZ,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 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	Maly krupnik jaglany(SEL,MLE) 175 ml (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 oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Maly krupnik jaglany(SEL,MLE) 175 ml (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 oprószana(GLU PSZ,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)		
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU)	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.) 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) 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) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g kielbasa szynkowa wp (1 plaster)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR) masło (MLE) 10 g (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g kielbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR) masło (MLE) 10 g (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	ogórek kiszony(plastry) 50 g (GOR) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)	jabłko gotowane 120 g	
		E: 1890.41 kcal; : 74.15 g; T: 55.45 g; W: 271.47 g; w tym cukry: 29.89 g; Bł: 28.90 g; Sól: 5.36 g; Kw. tł.nas: 2.16 g;	E: 1878.52 kcal; : 71.96 g; T: 54.64 g; W: 275.09 g; w tym cukry: 30.53 g; Bł: 21.90 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 1.92 g;	E: 1873.66 kcal; : 70.17 g; T: 67.35 g; W: 244.18 g; w tym cukry: 23.39 g; Bł: 29.42 g; Sól: 6.19 g; Kw. tł.nas: 1.88 g;	E: 1645.23 kcal; : 58.70 g; T: 52.34 g; W: 234.70 g; w tym cukry: 37.73 g; Bł: 19.05 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 1.87 g;	E: 1684.10 kcal; : 66.37 g; T: 54.08 g; W: 229.75 g; w tym cukry: 39.52 g; Bł: 22.04 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 1.89 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
2026-06-12 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 topiony(MLE) 50 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) dżem owocowy 25 g 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 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml		Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) dżem owocowy 25 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
	II ŚN	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)				sok Kubuś 300 ml
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, 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	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, 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	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, 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		Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 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			Ogórek świeży plastry 30 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)		
	Kolacja	Pomidor 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) 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 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)				kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)
		E: 1983.53 kcal; : 71.18 g; T: 63.20 g; W: 289.14 g; w tym cukry: 27.48 g; Bł: 35.10 g; Sól: 2.13 g; Kw. tł.nas: 5.83 g;	E: 1972.88 kcal; : 68.01 g; T: 61.71 g; W: 291.61 g; w tym cukry: 25.77 g; Bł: 19.17 g; Sól: 2.71 g; Kw. tł.nas: 4.43 g;	E: 1853.80 kcal; : 76.63 g; T: 59.27 g; W: 259.78 g; w tym cukry: 27.75 g; Bł: 33.95 g; Sól: 1.49 g; Kw. tł.nas: 5.16 g;		E: 1681.40 kcal; : 58.68 g; T: 49.00 g; W: 255.15 g; w tym cukry: 23.82 g; Bł: 17.75 g; Sól: 2.40 g; Kw. tł.nas: 4.42 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	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jabłko 120 g	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)		
	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, 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 woszczyzną(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 PSZE,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	
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU,)			
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU,) 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,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU,) 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,) 30 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU,) masło (MLE) 10 g (MLE,) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)		ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)		jabłko gotowane 120 g	
	E: 2173.62 kcal; : 76.48 g; T: 59.93 g; W: 329.75 g; w tym cukry: 29.29 g; Bł: 23.84 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 0.97 g;	E: 2041.22 kcal; : 70.85 g; T: 56.95 g; W: 315.04 g; w tym cukry: 29.29 g; Bł: 13.80 g; Sól: 1.94 g; Kw. tł.nas: 0.97 g;	E: 2022.02 kcal; : 80.40 g; T: 69.73 g; W: 273.65 g; w tym cukry: 28.28 g; Bł: 36.02 g; Sól: 1.85 g; Kw. tł.nas: 3.20 g;	E: 1435.93 kcal; : 47.14 g; T: 40.57 g; W: 221.85 g; w tym cukry: 29.24 g; Bł: 8.64 g; Sól: 1.23 g; Kw. tł.nas: 0.52 g;	E: 1698.48 kcal; : 53.68 g; T: 50.48 g; W: 259.79 g; w tym cukry: 29.24 g; Bł: 8.64 g; Sól: 1.59 g; Kw. tł.nas: 0.52 g;		

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-14 KUCHNIA OGÓLNA**

	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		
2026-06-14 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,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) 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.) 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.) 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,) 30 g (GLU.) 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.) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE.)			jabłko gotowane 120 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ.) udko z kurczaka pieczone 200 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 200 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 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g 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 200 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		
	PD			Ogórek świeży plastry 30 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.) masło roślinne 10 g			
	Kolacja	Papryka w kawałku 20 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g ser biały (MLE) 70 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały (MLE) 70 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały (MLE) 70 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU.)	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)		
	E: 1863.34 kcal; : 110.61 g; T: 67.43 g; W: 206.96 g; w tym cukry: 28.28 g; Bł: 22.63 g; Sól: 2.84 g; Kw. tł.nas: 10.81 g;	E: 1942.66 kcal; : 109.88 g; T: 70.34 g; W: 223.37 g; w tym cukry: 27.89 g; Bł: 14.63 g; Sól: 2.28 g; Kw. tł.nas: 10.66 g;	E: 2075.53 kcal; : 117.86 g; T: 78.26 g; W: 228.80 g; w tym cukry: 24.71 g; Bł: 28.80 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 10.82 g;	E: 1359.24 kcal; : 89.10 g; T: 60.46 g; W: 118.91 g; w tym cukry: 31.71 g; Bł: 10.40 g; Sól: 1.58 g; Kw. tł.nas: 10.33 g;	E: 1562.99 kcal; : 95.96 g; T: 62.26 g; W: 160.26 g; w tym cukry: 31.71 g; Bł: 10.40 g; Sól: 1.94 g; Kw. tł.nas: 10.33 g;		

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g dżem owocowy 25 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,)
	II ŚN	sok owocowy 300 ml
	Obiad	Ryżowa z natką pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) 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
	PD	
	Kolacja	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,) ketchup 20 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 2203.56 kcal; : 92.52 g; T: 96.86 g; W: 253.39 g; w tym cukry: 18.08 g; Bł: 12.33 g; Sól: 8.92 g; Kw. tł.nas: 3.45 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	pomidor b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(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
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>) ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU, MLE.</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE.</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
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>)
		E: 2033.29 kcal; : 92.58 g; T: 60.51 g; W: 284.90 g; w tym cukry: 21.82 g; Bł: 28.02 g; Sól: 5.41 g; Kw. tł.nas: 3.34 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-03 środa	Śniadanie	<p> pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</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> Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) </p>
	Obiad	<p> ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 320 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml </p>
	PD	
	Kolacja	<p> sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOZ, ŁUB,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</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>
PN	<p> jabłko gotowane 120 g </p>	
		<p> E: 2318.35 kcal; : 86.59 g; T: 73.17 g; W: 323.71 g; w tym cukry: 22.00 g; Bł: 17.10 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 3.24 g; </p>

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) 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,)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ,) udko z kurczaka pieczone 200 g ryż biały na sypko 200 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)
		E: 2203.15 kcal; : 118.44 g; T: 76.00 g; W: 257.11 g; w tym cukry: 27.61 g; Bł: 15.93 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 10.48 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-05 piątek	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 ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,)
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JEĆCZ,GLU OW,MLE,SOJ ÓZI) 50 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ ,)
	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, SO2, ŁUB ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE ,)

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-06 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,) 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	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SOZ,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g (może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,)
	Obiad	ziemniaczana z zieleniną(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,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	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,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 2014.50 kcal; : 80.49 g; T: 55.81 g; W: 298.09 g; w tym cukry: 26.60 g; Bł: 30.50 g; Sól: 7.19 g; Kw. tł.nas: 2.95 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	<p> pomidor b/ skórki 50 g jajecznica na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml </p>
	II ŚN	<p> maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,) </p>
	Obiad	<p> Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(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 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> sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml </p>
	PN	<p>jabłko gotowane 120 g</p>

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) 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	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)
		E: 2061.21 kcal; : 90.39 g; T: 59.02 g; W: 288.65 g; w tym cukry: 25.83 g; Bł: 18.18 g; Sól: 4.66 g; Kw. tł.nas: 1.02 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) herbata zielona b/cukru 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) masło (MLE) 10 g (MLE.)
	II ŚN	sok Kubuś 300 ml biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) udko z kurczaka pieczone 130 g 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,wis) 250 ml
	PD	
	Kolacja	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 (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)
	PN	jabłko gotowane 120 g
		E: 2182.82 kcal; : 99.59 g; T: 84.46 g; W: 267.07 g; w tym cukry: 26.65 g; Bł: 19.71 g; Sól: 9.13 g; Kw. tł.nas: 7.45 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-10 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</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
	II ŚN	sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g
	Obiad	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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
	PD	
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 10 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.</u>)
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>)
		E: 2154.44 kcal; : 87.17 g; T: 68.88 g; W: 291.95 g; w tym cukry: 20.93 g; Bł: 15.86 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 0.85 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)
	II ŚN	sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g
	Obiad	Maly krupnik jaglany(SEL,MLE) 175 ml (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 oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) dżem owocowy 25 g kiełbasa szynkowa wp (3 plastry)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g
		E: 2298.06 kcal; : 77.89 g; T: 73.66 g; W: 323.70 g; w tym cukry: 40.91 g; Bł: 24.75 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 1.92 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-12 piątek	Śniadanie	<p>Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) dżem owocowy 25 g 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>jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>) biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)</p>
	Obiad	<p>jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, 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</p>
	PD	
	Kolacja	<p>pomidor b/ skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</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>
	PN	<p>kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>)</p>
		<p>E: 2023.96 kcal; : 71.77 g; T: 56.12 g; W: 308.70 g; w tym cukry: 25.48 g; Bł: 21.32 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 4.82 g;</p>

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-13 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło (MLE) 10 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	biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)
	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, SOJ, ŁUB,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g
		E: 2296.03 kcal; : 76.86 g; T: 74.58 g; W: 325.57 g; w tym cukry: 32.10 g; Bł: 15.17 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 3.14 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	pomidor b/ skórki 50 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,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 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	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</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
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)
		E: 2002.32 kcal; : 110.70 g; T: 66.67 g; W: 243.19 g; w tym cukry: 33.86 g; Bł: 16.20 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 10.35 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,