

|                         |           | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-15 poniedziałek | Śniadanie | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Papryka w kawałku 20 g<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Papryka w kawałku 20 g<br>rzodkiewka w plastrach 20 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) |
|                         | II ŚN     | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Obiad     | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u></b> )<br>placki ziemniaczane 2 szt(GLU PSZ,JAJ,) 160 g ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> )<br>surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u></b> )<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml      | Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                            | Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u></b> )<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                | Salata zielona 10 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                            | Salata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                             | Salata zielona 10 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                            | Salata zielona 10 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                       |
|                         | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                          | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |           | E: 1829.96 kcal; : 66.69 g; T: 60.56 g; W: 256.41 g; w tym cukry: 26.35 g; Bł: 26.79 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 1.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1841.88 kcal; : 76.52 g; T: 56.53 g; W: 261.04 g; w tym cukry: 29.28 g; Bł: 15.08 g; Sól: 2.34 g; Kw. tł.nas: 0.20 g;                                                                                                                                                                                                                  | E: 2092.43 kcal; : 87.10 g; T: 67.44 g; W: 279.99 g; w tym cukry: 23.80 g; Bł: 40.31 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 0.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                | E: 1322.75 kcal; : 61.73 g; T: 44.66 g; W: 170.35 g; w tym cukry: 26.43 g; Bł: 14.82 g; Sól: 1.57 g; Kw. tł.nas: 0.20 g;                                                                                                                                                                                                                                      | E: 1671.10 kcal; : 70.45 g; T: 55.07 g; W: 227.43 g; w tym cukry: 26.43 g; Bł: 14.82 g; Sól: 1.93 g; Kw. tł.nas: 0.20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-16 wtorek | Śniadanie | sałatka z fasolą<br>JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.<br>+jajko+<br>kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.<br>+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | Salata zielona 10 g<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                 | sałatka z fasolą<br>JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.<br>+jajko+<br>kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.<br>+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | Salata zielona 10 g<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                       | Salata zielona 10 g<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                 |
|                   | II ŚN     | Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>gołabki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</b> )<br>sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Rizotto z ryżem, mięsem i włoszczyzną(SEL) 240 g ( <b>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Rizotto z ryżem brązowym i mięsem 170 g ( <b>MLE,</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                              | Mała solferino z natk.pietr.( GLU PSZE, MLE) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Rizotto z ryżem, mięsem i włoszczyzną(SEL) 240 g ( <b>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Ogórek świeży (plastry) 20 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                        | bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                 | Ogórek świeży (plastry) 20 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                         | bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                       | bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | PN        | kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )                                                                                                                                                                     | biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | E: 2056.22 kcal; : 77.22 g; T: 70.46 g; W: 282.20 g; w tym cukry: 42.62 g; Bł: 31.24 g; Sól: 2.42 g; Kw. tł.nas: 3.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 1989.77 kcal; : 82.25 g; T: 70.32 g; W: 264.33 g; w tym cukry: 40.70 g; Bł: 19.01 g; Sól: 2.26 g; Kw. tł.nas: 5.72 g;                                                                                                                                                                                                                                       | E: 2272.23 kcal; : 87.92 g; T: 70.45 g; W: 320.75 g; w tym cukry: 25.55 g; Bł: 41.77 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 2.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 1565.41 kcal; : 72.47 g; T: 54.38 g; W: 202.36 g; w tym cukry: 26.91 g; Bł: 15.72 g; Sól: 1.83 g; Kw. tł.nas: 5.54 g;                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1753.56 kcal; : 78.94 g; T: 56.09 g; W: 240.23 g; w tym cukry: 26.91 g; Bł: 15.72 g; Sól: 2.19 g; Kw. tł.nas: 5.54 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-17 środa | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>szczypiorek 5 g<br>kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                  | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>szczypiorek 5 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) |
|                  | II ŚN     | jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             | sok Kubuś 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Obiad     | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u> )<br>pier.leniw z b.ser(8 szt) z bułką tartą i tłuszcz. (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u> )<br>pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml             | Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi leniwe ( 8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                | Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE, MLE) 175 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u> )<br>pierogi leniwe (4 szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU, PSZ, MLE, JAJA) 150 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                     | Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE, MLE) 175 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u> )<br>pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                 |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g ( <u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                        | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                           | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                    | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <u>GOR,</u> )<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                 | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <u>GOR,</u> )<br>ser biały (MLE) 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                       |
|                  | PZ        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | E: 2017.31 kcal; : 72.82 g; T: 65.21 g; W: 286.05 g; w tym cukry: 32.57 g; Bł: 26.88 g; Sól: 6.53 g; Kw. tł.nas: 1.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 2000.79 kcal; : 74.07 g; T: 66.08 g; W: 280.11 g; w tym cukry: 33.15 g; Bł: 17.25 g; Sól: 5.56 g; Kw. tł.nas: 1.20 g;                                                                                                                                                                                                                       | E: 2027.34 kcal; : 76.01 g; T: 73.60 g; W: 269.46 g; w tym cukry: 33.32 g; Bł: 31.32 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 1.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1318.70 kcal; : 49.71 g; T: 39.45 g; W: 192.54 g; w tym cukry: 28.15 g; Bł: 13.95 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 0.56 g;                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1673.27 kcal; : 60.31 g; T: 54.51 g; W: 240.56 g; w tym cukry: 29.12 g; Bł: 13.94 g; Sól: 3.10 g; Kw. tł.nas: 1.04 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 |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 2026-06-18 czwartek | Śniadanie | Papryka w kawałku 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )                                                                                                         | Salata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>dżem owocowy 25 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                                                                                                                                           | Papryka w kawałku 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                                                                                                                                                            | Salata zielona 10 g<br>jajecznica na parze(JAJ,) 100 g ( <u><b>JAJ</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <u><b>MLE</b></u> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )                                                                                                                                                     |                                   |
|                     | II ŚN     | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |
|                     | Obiad     | kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL,) 300 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL</b></u> )<br>sznycel wieprzowy(GLU PSZ, JAJ,) 120 g ( <u><b>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g ( <u><b>GLU, MLE</b></u> )<br>surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <u><b>GLU, SEL</b></u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u><b>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <u><b>GLU, MLE</b></u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b></u> )<br>surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g | ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <u><b>GLU, SEL</b></u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u><b>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b></u> )<br>Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g ( <u><b>GLU, MLE</b></u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml ( <u><b>SEL</b></u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u><b>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <u><b>GLU, MLE</b></u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b></u> )<br>surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g |                                   |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <u><b>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |
|                     | Kolacja   | Ogórek świeży plastry 30 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u><b>może zawierać: GLU, SEL, GOR</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                            | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u><b>może zawierać: GLU, SEL, GOR</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                             | Ogórek świeży (plastry) 20 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u><b>może zawierać: GLU, SEL, GOR</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                             | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU, SEL, GOR</b></u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                            |                                   |
|                     | PN        | kefir(MLE,) 150 ml ( <u><b>MLE</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | biskupity (5 szt) 20 g ( <u><b>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |
|                     |           | E: 1962.53 kcal; : 71.28 g; T: 68.62 g; W: 276.06 g; w tym cukry: 35.25 g; Bł: 37.87 g; Sól: 2.88 g; Kw. tł.nas: 4.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 2002.48 kcal; : 72.19 g; T: 62.60 g; W: 298.05 g; w tym cukry: 21.86 g; Bł: 23.88 g; Sól: 2.38 g; Kw. tł.nas: 4.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 1909.07 kcal; : 75.78 g; T: 59.71 g; W: 271.63 g; w tym cukry: 30.36 g; Bł: 34.86 g; Sól: 3.24 g; Kw. tł.nas: 2.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 1839.99 kcal; : 75.33 g; T: 79.19 g; W: 216.44 g; w tym cukry: 20.18 g; Bł: 23.47 g; Sól: 3.13 g; Kw. tł.nas: 9.93 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-19 piątek | Śniadanie                                                                                                                | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g ( <b><u>GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )           | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | II ŚN                                                                                                                    | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad                                                                                                                    | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOJ, ŁUB,</u></b> )<br>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 ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mała barszcz czerwony z ziemniakami( GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOJ, ŁUB,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | PD                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja                                                                                                                  | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU,PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>ser topiony(MLE) 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                       | Salata zielona 10 g<br>pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                      | Salata zielona 10 g<br>pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                  | Salata zielona 10 g<br>pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                             | Salata zielona 10 g<br>pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
| PN                | jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | sok owocowy 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | E: 2097.78 kcal; : 75.55 g; T: 64.55 g; W: 303.76 g; w tym cukry: 27.82 g; Bł: 22.06 g; Sól: 3.21 g; Kw. tł.nas: 0.86 g; | E: 2095.67 kcal; : 75.91 g; T: 67.89 g; W: 300.15 g; w tym cukry: 28.44 g; Bł: 14.54 g; Sól: 2.50 g; Kw. tł.nas: 5.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1859.88 kcal; : 70.16 g; T: 63.42 g; W: 261.36 g; w tym cukry: 37.01 g; Bł: 35.90 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 4.36 g;                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1466.57 kcal; : 54.82 g; T: 53.40 g; W: 197.68 g; w tym cukry: 32.41 g; Bł: 10.66 g; Sól: 1.56 g; Kw. tł.nas: 4.30 g;                                                                                                                                                                                                                                            | E: 1699.65 kcal; : 64.37 g; T: 58.77 g; W: 234.39 g; w tym cukry: 32.69 g; Bł: 12.15 g; Sól: 2.12 g; Kw. tł.nas: 4.30 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                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-20 sobota | Śniadanie | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka w kawałku 20 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                       | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                        | Papryka w kawałku 20 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                   | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml          | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml          |
|                   | II ŚN     | kisiel b/cukru 150 ml ( <b>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br><b>może zawierać: SOJ,</b><br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br><b>może zawierać: SOJ,</b><br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <b>GOR,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                 | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <b>GOR,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml         | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <b>GOR,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                         | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | PN        | kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | sok owocowy 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | E: 1874.66 kcal; : 69.92 g; T: 59.41 g; W: 267.30 g; w tym cukry: 26.57 g; Bł: 29.91 g; Sól: 5.62 g; Kw. tł.nas: 0.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1904.89 kcal; : 70.66 g; T: 59.21 g; W: 287.95 g; w tym cukry: 26.91 g; Bł: 21.95 g; Sól: 5.81 g; Kw. tł.nas: 0.66 g;                                                                                                                                                                                                                                         | E: 1812.85 kcal; : 69.10 g; T: 72.53 g; W: 225.56 g; w tym cukry: 26.57 g; Bł: 28.07 g; Sól: 5.97 g; Kw. tł.nas: 2.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 1468.45 kcal; : 53.85 g; T: 43.68 g; W: 231.21 g; w tym cukry: 24.51 g; Bł: 18.11 g; Sól: 3.59 g; Kw. tł.nas: 0.51 g;                                                                                                                                                                                                        | E: 1669.55 kcal; : 60.53 g; T: 53.86 g; W: 251.34 g; w tym cukry: 24.51 g; Bł: 18.75 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 0.51 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                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-21 niedziela | Śniadanie | sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ, GOR,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ, GOR,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                      | II ŚN     | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g ( <b><u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                        | sok owocowy 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 200 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>ćwikła 150 g ( <b><u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                 | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 200 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                     | Rosół z makaronem pełnoziarnistym i nat.pietruszki(GLU PSZE,SEL) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 200 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                              | mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 200 g<br>małe ziemniaki z koperkiem 70 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja   | Ogórek świeży plastry 30 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                           | pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                            | Ogórek świeży plastry 30 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                           | dżem owocowy 25 g<br>ser biały (MLE) 70 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | pomidor b/ skórki 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                       | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      |           | E: 1869.89 kcal; : 110.20 g; T: 68.45 g; W: 207.04 g; w tym cukry: 34.90 g; Bł: 24.28 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 10.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 1949.37 kcal; : 109.16 g; T: 71.35 g; W: 223.91 g; w tym cukry: 36.29 g; Bł: 19.55 g; Sól: 3.12 g; Kw. tł.nas: 10.71 g;                                                                                                                                                                                                                   | E: 2054.42 kcal; : 117.33 g; T: 79.24 g; W: 221.63 g; w tym cukry: 25.28 g; Bł: 28.29 g; Sól: 5.56 g; Kw. tł.nas: 10.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 1638.90 kcal; : 92.20 g; T: 61.11 g; W: 185.31 g; w tym cukry: 31.69 g; Bł: 12.94 g; Sól: 2.13 g; Kw. tł.nas: 10.33 g;                                                                                                                                                                                                 | E: 1767.13 kcal; : 98.30 g; T: 63.37 g; W: 207.41 g; w tym cukry: 31.69 g; Bł: 12.85 g; Sól: 3.03 g; Kw. tł.nas: 10.33 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-22 poniedziałek | Śniadanie | Papryka w kawałku 20 g<br>szczypiorek 5 g<br>Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g ( <b><u>GLU, RYB, może zawierać: SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                  | pomidor b/ skórki 50 g<br>dżem owocowy 25 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                | Papryka w kawałku 20 g<br>szczypiorek 5 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                         | pomidor b/ skórki 50 g<br>dżem owocowy 25 g<br>ser biały (MLE) 70 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                  | pomidor b/ skórki 50 g<br>dżem owocowy 25 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml        |
|                         | II ŚN     | jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | ogórkowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, GOR,</u></b> )<br>naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                        | ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                 | ogórkowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, GOR,</u></b> )<br>makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                   | mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>naleśniki z białym serem (1 szt)(GLU PSZ,MLE) 130 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                        | mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                               |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Kolacja   | sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                         | PN        | galaretka owocowa do picia 200 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                            | galaretka owocowa do picia 200 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         |           | E: 1822.56 kcal; : 71.54 g; T: 62.37 g; W: 238.59 g; w tym cukry: 14.33 g; Bł: 19.19 g; Sól: 6.32 g; Kw. tł.nas: 0.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 1863.65 kcal; : 74.44 g; T: 42.81 g; W: 311.09 g; w tym cukry: 24.97 g; Bł: 20.90 g; Sól: 3.42 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 1854.67 kcal; : 76.04 g; T: 61.33 g; W: 251.39 g; w tym cukry: 25.05 g; Bł: 38.35 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 0.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1301.82 kcal; : 54.23 g; T: 35.47 g; W: 203.33 g; w tym cukry: 12.14 g; Bł: 7.53 g; Sól: 3.26 g; Kw. tł.nas: 0.43 g;                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1714.96 kcal; : 71.58 g; T: 52.78 g; W: 239.91 g; w tym cukry: 12.15 g; Bł: 8.16 g; Sól: 3.57 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-23 wtorek   | Śniadanie | Ogórek świeży plastry 30 g<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                          | pomidor b/ skórki 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                               | Ogórek świeży plastry 30 g<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                             | pomidor b/ skórki 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>ser biały (MLE) 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                               |
|                     | II ŚN     | placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g ( <b><u>GLU, JAJ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | sok Kubuś 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u></b> )<br>kotlet schabowy 130 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u></b> )<br>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u></b> )<br>surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u></b> )<br>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u></b> )<br>sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u></b> )<br>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u></b> )<br>surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 70 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                    | Salata zielona 10 g<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u></b> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                     | Salata zielona 10 g<br>szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                          | Salata zielona 10 g<br>szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                        |
|                     | PN        | maślanka(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | maślanka(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |           | E: 1903.43 kcal; : 86.52 g; T: 60.38 g; W: 254.44 g; w tym cukry: 26.23 g; Bł: 23.53 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 4.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 2001.26 kcal; : 97.33 g; T: 63.61 g; W: 269.55 g; w tym cukry: 26.49 g; Bł: 19.12 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 6.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 1848.91 kcal; : 101.97 g; T: 63.46 g; W: 225.95 g; w tym cukry: 30.83 g; Bł: 27.95 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 5.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 1599.49 kcal; : 84.35 g; T: 51.16 g; W: 208.67 g; w tym cukry: 24.36 g; Bł: 17.72 g; Sól: 3.01 g; Kw. tł.nas: 5.19 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-24 środa | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor 50 g<br>sałata lodowa 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                    | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>sałata lodowa 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                        | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor 50 g<br>sałata lodowa 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                    | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>sałata lodowa 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                           | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>sałata lodowa 10 g<br>ser biały (MLE) 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) |
|                  | II ŚN     | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Obiad     | krem brokułowy z grzankami i zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, JAJ,) 200 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>surówka z kap peki+march+jabł+ol rzep 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | krem brokułowy z grzankami i zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | krem brokułowy z grzankami i zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, JAJ,) 200 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>surówka z kap peki+march+jabł+ol rzep 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | krem brokułowy z grzankami i zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>musztarda 20 g ( <u>GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 70 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                              | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                  | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <u>GOR,</u> )<br>parówka (1 szt.)(SOJ, GOR) 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>ketchup 20 g<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                         | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <u>GOR,</u> )<br>parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>ketchup 20 g<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml  |
|                  | PN        | kisiel b/cukru 150 ml ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                  | kisiel b/cukru 150 ml ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | E: 1899.13 kcal; : 90.38 g; T: 71.01 g; W: 239.76 g; w tym cukry: 28.52 g; Bł: 29.64 g; Sól: 8.01 g; Kw. tł.nas: 2.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1860.16 kcal; : 83.77 g; T: 70.15 g; W: 248.12 g; w tym cukry: 28.19 g; Bł: 25.71 g; Sól: 6.81 g; Kw. tł.nas: 2.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 2152.12 kcal; : 105.17 g; T: 73.50 g; W: 271.37 g; w tym cukry: 26.85 g; Bł: 34.67 g; Sól: 7.16 g; Kw. tł.nas: 5.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1537.13 kcal; : 69.32 g; T: 52.82 g; W: 211.45 g; w tym cukry: 27.45 g; Bł: 23.88 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 2.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1762.02 kcal; : 80.42 g; T: 67.59 g; W: 230.77 g; w tym cukry: 27.44 g; Bł: 24.49 g; Sól: 6.11 g; Kw. tł.nas: 2.72 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Ogórek świeży plastry 30 g<br>rzodkiewka w plasterach 30 g<br>południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>herbata bez cukru 250 ml<br>chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                    | pomidor b/ skórki 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                  | Ogórek świeży plastry 30 g<br>rzodkiewka w plasterach 30 g<br>Papryka w kawałku 20 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>herbata bez cukru 250 ml<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                            | pomidor b/ skórki 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>południca sopocka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                               | pomidor b/ skórki 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                              |
|                     | II ŚN     | Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | sok Kubaś 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad     | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )<br>małe ziemniaki z koperkiem 70 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g ( <u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                    | Salata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Salata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                    | Salata zielona 10 g<br>ser biały (MLE) 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Salata zielona 10 g<br>ser biały (MLE) 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | PN        | kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ogórek kiszony( plastry) 50 g ( <u>GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                                                                         | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | E: 1847.66 kcal; : 70.26 g; T: 59.44 g; W: 260.33 g; w tym cukry: 19.92 g; Bł: 26.14 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 2.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1864.09 kcal; : 82.91 g; T: 63.19 g; W: 255.66 g; w tym cukry: 18.84 g; Bł: 16.03 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 4.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | E: 1989.24 kcal; : 77.13 g; T: 75.61 g; W: 255.50 g; w tym cukry: 20.24 g; Bł: 31.16 g; Sól: 7.61 g; Kw. tł.nas: 2.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 1454.17 kcal; : 64.01 g; T: 62.10 g; W: 171.24 g; w tym cukry: 22.56 g; Bł: 18.00 g; Sól: 3.18 g; Kw. tł.nas: 4.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1707.47 kcal; : 72.73 g; T: 63.23 g; W: 225.65 g; w tym cukry: 24.32 g; Bł: 21.57 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 4.52 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczip+ majonez ligh( RYB ,JAJA) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> )<br>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>Mozarella 2 plastry 35 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                                          | sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczip+ majonez ligh( RYB ,JAJA) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> )<br>Mozarella 2 plastry 35 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                   | pomidor b/ skórki 50 g<br>Mozarella 2 plastry 35 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                                                                                              | pomidor b/ skórki 50 g<br>Mozarella 2 plastry 35 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                        |
|                   | II ŚN     | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Banan 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | koperkowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>łazanki(GLU PSZ,) 280 g ( <b>GLU, może zawierać: SOJ,</b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | koperkowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | koperkowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>Zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i włoszczyzną(GLU ORKISZ ,SEL) 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | koperkowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Papryka w kawałku 20 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Ogórek świeży plastry 30 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                 | Salata zielona 10 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                      | Ogórek świeży plastry 30 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                        | Salata zielona 10 g<br>ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                       | Salata zielona 10 g<br>ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | PN        | kisiel b/cukru 150 ml ( <b>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | pomidor b/ skórki 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                                                                       | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | E: 2039.43 kcal; : 81.48 g; T: 62.33 g; W: 288.24 g; w tym cukry: 26.14 g; Bł: 30.73 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 1.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1856.60 kcal; : 77.06 g; T: 56.13 g; W: 277.70 g; w tym cukry: 25.44 g; Bł: 22.56 g; Sól: 3.11 g; Kw. tł.nas: 3.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1874.65 kcal; : 70.68 g; T: 57.89 g; W: 274.58 g; w tym cukry: 27.45 g; Bł: 36.64 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 0.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                | E: 1386.12 kcal; : 47.96 g; T: 39.53 g; W: 217.82 g; w tym cukry: 53.25 g; Bł: 20.64 g; Sól: 2.96 g; Kw. tł.nas: 0.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1618.12 kcal; : 50.21 g; T: 56.41 g; W: 236.52 g; w tym cukry: 53.25 g; Bł: 21.28 g; Sól: 3.15 g; Kw. tł.nas: 0.67 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-27 sobota | Śniadanie | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Ogórek świeży plastry 30 g<br>szczypiorek 5 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                    | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                           | Ogórek świeży plastry 30 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>szczypiorek 5 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                | mleko(MLE,) 200 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały (MLE) 70 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                        | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                             |
|                   | II ŚN     | jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | sałatka owocowa (jab+banan) 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>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 ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                  | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                          | Mała barszcz czerwony z ziemniakami( GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | pomidor b/ skórki 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ</u></b> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ</u></b> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sał.makaron<br>pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+jogurt. nat. 100 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ</u></b> )<br>połędwica sopocka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ</u></b> )<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR</u></b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | PN        | galaretka owocowa do picia 200 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ser biały (MLE) 70 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> )                                                                                                                                                                                                        | galaretka owocowa do picia 200 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | E: 1829.93 kcal; : 72.91 g; T: 42.17 g; W: 293.60 g; w tym cukry: 22.61 g; Bł: 37.36 g; Sól: 3.51 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1903.16 kcal; : 69.58 g; T: 49.63 g; W: 302.97 g; w tym cukry: 23.54 g; Bł: 28.26 g; Sól: 3.28 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1923.40 kcal; : 76.00 g; T: 65.32 g; W: 264.27 g; w tym cukry: 23.58 g; Bł: 38.21 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 0.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 1369.22 kcal; : 48.55 g; T: 38.59 g; W: 217.03 g; w tym cukry: 29.54 g; Bł: 24.66 g; Sól: 1.95 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1661.47 kcal; : 56.03 g; T: 57.02 g; W: 240.62 g; w tym cukry: 30.55 g; Bł: 25.78 g; Sól: 2.50 g; Kw. tł.nas: 0.22 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-28 niedziela | Śniadanie | Papryka w kawałku 20 g<br>ser topiony(MLE) 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                   | pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                              | Papryka w kawałku 20 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                          | pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                              |
|                      | II ŚN     | maślanka(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | biszkopty (5 szt) 20 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                        | maślanka(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>surówka z białej kapusty 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                     | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                       | Rosół z makaronem pełnoziarnistym i nat.pietruszki(GLU PSZE,SEL) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>surówka z białej kapusty 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                               | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>małe ziemniaki z koperkiem 70 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                       | mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>marchewka gotowana (MLE,) 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                  |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | pomidor b/ skórki 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+ślonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ, GOR,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+ślonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ, GOR,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                      | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ser biały (MLE) 70 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                        | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      |           | E: 1830.62 kcal; : 83.69 g; T: 69.83 g; W: 219.71 g; w tym cukry: 34.51 g; Bł: 25.52 g; Sól: 5.41 g; Kw. tł.nas: 7.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 1800.16 kcal; : 88.56 g; T: 58.91 g; W: 237.39 g; w tym cukry: 31.09 g; Bł: 21.11 g; Sól: 3.15 g; Kw. tł.nas: 7.17 g;                                                                                                                                                                                                                      | E: 2015.36 kcal; : 108.75 g; T: 76.61 g; W: 227.42 g; w tym cukry: 28.41 g; Bł: 29.16 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 7.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 1534.22 kcal; : 82.48 g; T: 60.32 g; W: 170.87 g; w tym cukry: 29.33 g; Bł: 16.87 g; Sól: 2.24 g; Kw. tł.nas: 7.54 g;                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1638.74 kcal; : 83.83 g; T: 58.49 g; W: 201.74 g; w tym cukry: 30.71 g; Bł: 19.55 g; Sól: 2.89 g; Kw. tł.nas: 7.17 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-29 poniedziałek | Śniadanie | płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>rzodkiewka w plastrach 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>kielbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml               | rzodkiewka w plastrach 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) |
|                         | II ŚN     | jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: GOR,</u> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                     | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                   | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                        | Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | Ogórek świeży plastry 30 g<br>pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g ( <u>GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                             | bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 120 g ( <u>MLE, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | Ogórek świeży plastry 30 g<br>pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                            | pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                         | pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>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> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                             | kisiel b/cukru 150 ml ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |           | E: 1972.34 kcal; : 76.80 g; T: 65.91 g; W: 265.43 g; w tym cukry: 22.79 g; Bł: 25.07 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 0.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1994.20 kcal; : 68.21 g; T: 58.98 g; W: 312.45 g; w tym cukry: 28.50 g; Bł: 19.24 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 0.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 2208.99 kcal; : 67.65 g; T: 78.24 g; W: 309.70 g; w tym cukry: 19.32 g; Bł: 41.80 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 0.36 g;                                                                                                                                                                                                     | E: 1683.29 kcal; : 46.91 g; T: 60.99 g; W: 231.72 g; w tym cukry: 24.49 g; Bł: 10.36 g; Sól: 2.85 g; Kw. tł.nas: 0.34 g;                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1775.29 kcal; : 51.06 g; T: 53.75 g; W: 268.77 g; w tym cukry: 24.49 g; Bł: 11.64 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 0.34 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-30 wtorek | Śniadanie | Papryka w kawałku 20 g<br>szczypiorek 5 g<br>pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                           | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                        | Papryka w kawałku 20 g<br>szczypiorek 5 g<br>szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                   | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                           |
|                   | II ŚN     | placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | sok pomidorowy 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>mizeria(MLE,) 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr.(GLU PSZ, ML,SEL) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>mizeria(MLE,) 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml        | Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE,MLE) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>małe ziemniaki z koperkiem 70 g<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE,MLE) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | pomidor b/ skórki 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <b>GOR,</b> )<br>ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                 | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <b>GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )                                                                                                   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <b>GOR,</b> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml           | ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <b>GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                    | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <b>GOR,</b> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                          |
|                   | PN        | kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                               | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | E: 1891.90 kcal; : 88.13 g; T: 63.86 g; W: 234.84 g; w tym cukry: 19.28 g; Bł: 20.65 g; Sól: 6.46 g; Kw. tł.nas: 9.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1858.25 kcal; : 85.78 g; T: 53.97 g; W: 264.41 g; w tym cukry: 21.21 g; Bł: 16.70 g; Sól: 5.45 g; Kw. tł.nas: 1.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 1823.15 kcal; : 83.28 g; T: 60.79 g; W: 238.56 g; w tym cukry: 19.15 g; Bł: 28.82 g; Sól: 7.10 g; Kw. tł.nas: 0.78 g;                                                                                                                                                                                       | E: 1117.78 kcal; : 60.75 g; T: 41.58 g; W: 130.92 g; w tym cukry: 15.17 g; Bł: 9.41 g; Sól: 3.14 g; Kw. tł.nas: 1.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 1667.51 kcal; : 76.15 g; T: 55.89 g; W: 225.88 g; w tym cukry: 17.67 g; Bł: 14.81 g; Sól: 5.42 g; Kw. tł.nas: 1.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2026-06-15 poniedziałek                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                          | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) |
|                                                                                                                          | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                          | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                          | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u> )<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                |
| PN                                                                                                                       | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                          | Salata zielona 10 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                     |
| PN                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                          | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| E: 2024.33 kcal; : 81.32 g; T: 70.49 g; W: 261.48 g; w tym cukry: 27.59 g; Bł: 19.83 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 0.21 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-16 wtorek |           | P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Śniadanie | Salata zielona 10 g<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                   |
|                   | II ŚN     | Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> )<br>Rizotto z ryżem, mięsem i włoszczyzną(SEL) 240 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                   |
|                   | PN        | kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | E: 2006.11 kcal; : 82.82 g; T: 70.19 g; W: 268.08 g; w tym cukry: 40.83 g; Bł: 19.24 g; Sól: 2.21 g; Kw. tł.nas: 5.71 g;                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2026-06-17 środa                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                          | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b></u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u><b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b></u> ) |
|                                                                                                                          | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                          | jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                          | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</b></u> )<br>pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <u><b>GLU, JAJ, MLE,</b></u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>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 ( <u><b>GOR,</b></u> )<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                              |
|                                                                                                                          | PZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                          | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| E: 2024.94 kcal; : 78.08 g; T: 59.64 g; W: 296.50 g; w tym cukry: 33.15 g; Bł: 17.25 g; Sól: 5.88 g; Kw. tł.nas: 1.20 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2026-06-18 czwartek                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                              | Salata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>jajecznica na parze(JAJ,) 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )                                                                             |
|                                                                                                                              | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                              | ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE.) 300 ml ( <u>GLU, SEL.</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g ( <u>GLU, MLE.</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SOJ.</u> )<br>surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g |
|                                                                                                                              | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                              | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>biszkoty (5 szt) 20 g ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u> )                                                          |
|                                                                                                                              | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                              | biszkoty 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E: 2325.64 kcal; : 104.37 g; T: 87.29 g;<br>W: 289.87 g; w tym cukry: 21.86 g; Bł: 24.51 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 9.96 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2026-06-19 piątek | Śniadanie | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) |
|                   | II ŚN     | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                          |
|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                        |
|                   | PN        | jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | E: 2072.63 kcal; : 72.21 g; T: 70.16 g; W: 296.91 g; w tym cukry: 35.52 g; Bł: 15.76 g; Sól: 2.55 g; Kw. tł.nas: 4.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2026-06-20 sobota                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                          | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                              |
|                                                                                                                          | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                          | kisiel b/cukru 150 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                          | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>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 ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) |
|                                                                                                                          | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                          | sok owocowy 300 ml<br>biszkopty (5 szt) 20 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| E: 2068.09 kcal; : 69.06 g; T: 67.55 g; W: 313.62 g; w tym cukry: 26.91 g; Bł: 22.58 g; Sól: 5.74 g; Kw. tł.nas: 1.05 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2026-06-21 niedziela                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                               | sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                                                                                                                               | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                               | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                               | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 200 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                              |
|                                                                                                                               | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                               | pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                        |
|                                                                                                                               | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| jabłko gotowane 120 g                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E: 2033.24 kcal; : 112.78 g; T: 71.11 g;<br>W: 242.60 g; w tym cukry: 35.92 g; Bł: 19.95 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 10.84 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2026-06-22 poniedziałek                                                                                                  | Śniadanie<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>dżem owocowy 25 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                          | II ŚN<br>jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                          | Obiad<br>ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                          | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                          | Kolacja<br>sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                                                                                                                          | PN<br>galaretka owocowa do picia 200 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| E: 2111.91 kcal; : 92.95 g; T: 55.26 g; W: 314.77 g; w tym cukry: 15.23 g; Bł: 13.22 g; Sól: 3.41 g; Kw. tł.nas: 3.46 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat |           |
| 2026-06-23 wtorek                   | Śniadanie |
|                                     | II ŚN     |
|                                     | Obiad     |
|                                     | PD        |
|                                     | Kolacja   |
|                                     | PN        |
|                                     |           |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2026-06-24 środa                    | <b>Śniadanie</b><br>kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>sałata lodowa 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b></u> )                                                       |
|                                     | <b>II ŚN</b><br>jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                     | <b>Obiad</b><br>krem brokułowy z grzankami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u><b>GLU, SEL,</b></u> )<br>hreczanki z kaszą jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, GLU JEĆCZ, JAJ,) 200 g ( <u><b>GLU, JAJ,</b></u> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |
|                                     | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                     | <b>Kolacja</b><br>sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <u><b>GOR,</b></u> )<br>parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</b></u> )<br>ketchup 20 g<br>masło (MLE) 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                 |
|                                     | <b>PN</b><br>kisiel b/cukru 150 ml ( <u><b>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</b></u> )<br>biszkopty (5 szt) 20 g ( <u><b>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | E: 2082.46 kcal; : 89.21 g; T: 72.44 g; W: 293.30 g; w tym cukry: 28.19 g; Bł: 27.00 g; Sól: 7.49 g; Kw. tł.nas: 3.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-25 czwartek |           | P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Śniadanie | pomidor b/ skórki 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <b>GLU, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                           |
|                     | II ŚN     | sok Kubuś 300 ml<br>biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Obiad     | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | PN        | jabłko gotowane 120 g<br>wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g ( <b>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</b> )<br>dżem owocowy 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     |           | E: 2173.70 kcal; : 85.86 g; T: 70.82 g; W: 321.93 g; w tym cukry: 24.33 g; Bł: 23.72 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 4.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-26 piątek |           | P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Śniadanie | pomidor b/ skórki 50 g<br>Mozarella 2 plastry 35 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>dżem owocowy 25 g<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                                      |
|                   | II ŚN     | Banan 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | koperkowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL</u></b> ,)<br>Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ</u></b> ,)<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ,)<br>surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>ogórek małosolny bez skórki 50 g ( <b><u>GOR</u></b> ,)<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | PN        | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>biszkopty (5 szt) 20 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | E: 2122.16 kcal; : 65.25 g; T: 67.84 g; W: 337.44 g; w tym cukry: 53.26 g; Bł: 28.47 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 1.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-27 sobota |           |  | P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| II                | Śniadanie |  | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                       |
|                   | II ŚN     |  | sałatka owocowa (jab+banan) 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     |  | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JEĆZ,SEL,) 200 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                            |
|                   | PD        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   |  | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
| PN                |           |  | galaretka owocowa do picia 200 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           |  | E: 2000.90 kcal; : 67.34 g; T: 61.56 g; W: 307.06 g; w tym cukry: 33.38 g; Bł: 29.51 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 0.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2026-06-28 niedziela                                                                                                     | Śniadanie<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                            |
|                                                                                                                          | II ŚN<br>maślanka(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                          | Obiad<br>Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ.</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE.</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                        |
|                                                                                                                          | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                          | Kolacja<br>sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 62 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                                                                                                                          | PN<br>jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| E: 1800.16 kcal; : 88.56 g; T: 58.91 g; W: 237.39 g; w tym cukry: 31.09 g; Bł: 21.11 g; Sól: 3.15 g; Kw. tł.nas: 7.17 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     |
|-------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2026-06-29 poniedziałek |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat |
| Śniadanie               | II ŚN   | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                    |                                     |
|                         | Obiad   | pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                          |                                     |
|                         | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     |
|                         | Kolacja | bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 120 g ( <b><u>MLE, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |                                     |
|                         | PN      | kisiel b/cukru 150 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )<br>biszkopty (5 szt) 20 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |
|                         |         | E: 2313.29 kcal; : 68.04 g; T: 67.98 g; W: 356.68 g; w tym cukry: 29.28 g; Bł: 18.32 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 0.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-30 wtorek |           | P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Śniadanie | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b></u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                     |
|                   | II ŚN     | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b></u> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g ( <u><b>GLU, MLE, SEL,</b></u> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <u><b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b></u> )<br>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 ( <u><b>GOR,</b></u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>masło (MLE) 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                     |
|                   | PN        | dżem owocowy 25 g<br>jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | E: 2019.11 kcal; : 86.66 g; T: 59.00 g; W: 302.43 g; w tym cukry: 19.09 g; Bł: 22.30 g; Sól: 6.44 g; Kw. tł.nas: 1.72 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,*