

		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
2026-07-01 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ogórek świeży plasterki 30 g rzodkiewka w plasterkach 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 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>) pomidor b/ skórki 50 g miód naturalny 25 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszennożytny 2 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>) ogórek świeży plasterki 30 g rzodkiewka w plasterkach 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g miód naturalny 25 g kiełbasa wieprzowa 50% wołowa 50% (2 plasterki) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszennożytny 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>) pomidor b/ skórki 50 g miód naturalny 25 g kiełbasa wieprzowa 50% wołowa 50% (2 plasterki) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			Banan 200 g	
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pier. leniwe z b.ser z bułką tartą i tłuszcz. (8 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pierogi leniwe (8 szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) 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>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pierogi leniwe (4 szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU.PSZ, MLE, JAJA) 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mały rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL) 175 ml (<u>SEL,</u>) pierogi leniwe (4 szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU.PSZ, MLE, JAJA) 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwii, z rodzynkami i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	Papryka w kawałku 20 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszennożytny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały(MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszennożytny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały(MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszennożytny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jablko 120 g	jablko gotowane 120 g	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	jablko gotowane 120 g	
		E: 2025.81 kcal; : 69.72 g; T: 65.06 g; W: 290.92 g; w tym cukry: 32.03 g; Bł: 25.99 g; Sól: 5.30 g; Kw. tł.nas: 1.22 g;	E: 2019.47 kcal; : 72.01 g; T: 60.99 g; W: 303.16 g; w tym cukry: 32.96 g; Bł: 20.38 g; Sól: 3.05 g; Kw. tł.nas: 1.06 g;	E: 2058.13 kcal; : 81.56 g; T: 73.97 g; W: 269.45 g; w tym cukry: 25.55 g; Bł: 29.27 g; Sól: 6.65 g; Kw. tł.nas: 1.26 g;	E: 1590.53 kcal; : 55.60 g; T: 40.46 g; W: 259.63 g; w tym cukry: 59.51 g; Bł: 19.99 g; Sól: 2.62 g; Kw. tł.nas: 0.75 g;	E: 1708.38 kcal; : 57.29 g; T: 56.37 g; W: 261.15 g; w tym cukry: 56.55 g; Bł: 17.75 g; Sól: 2.90 g; Kw. tł.nas: 0.84 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
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Pomidor 50 g szczypiorek 5 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	Pomidor 50 g szczypiorek 5 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) 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>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistymi nat. pietruszki b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) 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>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) 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>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka gotowana (MLE,) 150 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) 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>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		Papryka w kawałku 20 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)			
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 120 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	
		E: 1802.03 kcal; : 69.95 g; T: 59.98 g; W: 250.43 g; w tym cukry: 22.62 g; Bł: 27.57 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 1.76 g;	E: 1878.99 kcal; : 72.27 g; T: 62.98 g; W: 275.03 g; w tym cukry: 24.71 g; Bł: 21.81 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 1.97 g;	E: 1904.30 kcal; : 75.38 g; T: 71.47 g; W: 246.08 g; w tym cukry: 23.00 g; Bł: 30.77 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 1.77 g;	E: 1048.96 kcal; : 39.91 g; T: 43.31 g; W: 130.47 g; w tym cukry: 19.32 g; Bł: 12.01 g; Sól: 1.87 g; Kw. tł.nas: 1.71 g;	E: 1576.79 kcal; : 60.89 g; T: 50.31 g; W: 227.87 g; w tym cukry: 22.24 g; Bł: 17.84 g; Sól: 2.79 g; Kw. tł.nas: 1.74 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-07-03 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Pomidor 50 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, może zawierać: SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok Kubaś 300 ml	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g mały ser z koperkiem 40 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)	
		E: 1968.87 kcal; : 70.10 g; T: 57.98 g; W: 295.05 g; w tym cukry: 29.39 g; Bł: 32.07 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 0.87 g;	E: 1874.63 kcal; : 76.64 g; T: 56.94 g; W: 280.76 g; w tym cukry: 25.70 g; Bł: 23.03 g; Sól: 3.14 g; Kw. tł.nas: 3.11 g;	E: 1934.06 kcal; : 74.63 g; T: 57.78 g; W: 282.29 g; w tym cukry: 28.66 g; Bł: 36.29 g; Sól: 3.93 g; Kw. tł.nas: 2.79 g;	E: 1140.60 kcal; : 33.72 g; T: 36.17 g; W: 176.26 g; w tym cukry: 23.78 g; Bł: 17.30 g; Sól: 1.43 g; Kw. tł.nas: 0.49 g;	E: 1636.21 kcal; : 54.33 g; T: 53.06 g; W: 241.90 g; w tym cukry: 25.41 g; Bł: 22.20 g; Sól: 1.98 g; Kw. tł.nas: 0.50 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
2026-07-04 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plaster 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kruczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	rzodkiewka w plasterkach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plasterkach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)		sałatka owocowa (jab+banan) 130 g	
		E: 1943.71 kcal; : 70.94 g; T: 51.97 g; W: 293.39 g; w tym cukry: 25.40 g; Bł: 21.03 g; Sól: 3.49 g; Kw. tł.nas: 0.12 g;	E: 1950.94 kcal; : 68.60 g; T: 51.82 g; W: 306.32 g; w tym cukry: 26.33 g; Bł: 14.97 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 0.13 g;	E: 1937.50 kcal; : 67.92 g; T: 50.90 g; W: 308.24 g; w tym cukry: 34.82 g; Bł: 42.02 g; Sól: 6.63 g; Kw. tł.nas: 0.28 g;	E: 1375.54 kcal; : 45.78 g; T: 40.85 g; W: 208.19 g; w tym cukry: 35.45 g; Bł: 11.19 g; Sól: 1.47 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;
		E: 1650.65 kcal; : 53.15 g; T: 51.26 g; W: 247.34 g; w tym cukry: 35.46 g; Bł: 12.50 g; Sól: 2.24 g; Kw. tł.nas: 0.18 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
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			sok Kubaś 300 ml	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, S02, ŁUB,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) 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>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.pietr(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) małe ziemniaki z koperkiem 70 g Mała buraczki(GLU PSZ) 75 g (<u>GLU, MLE,</u>) 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>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+slonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+slonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) 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: 1882.21 kcal; : 78.56 g; T: 53.64 g; W: 272.56 g; w tym cukry: 36.02 g; Bł: 27.89 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 3.40 g;	E: 1867.60 kcal; : 75.47 g; T: 52.07 g; W: 282.59 g; w tym cukry: 36.85 g; Bł: 20.71 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 3.26 g;	E: 1806.53 kcal; : 80.79 g; T: 58.54 g; W: 245.13 g; w tym cukry: 26.84 g; Bł: 31.05 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 3.40 g;	E: 1099.02 kcal; : 42.44 g; T: 41.11 g; W: 144.32 g; w tym cukry: 27.82 g; Bł: 13.16 g; Sól: 1.78 g; Kw. tł.nas: 3.21 g;	E: 1678.86 kcal; : 68.39 g; T: 51.08 g; W: 243.32 g; w tym cukry: 36.85 g; Bł: 19.55 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 3.26 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
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plastrach 30 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ.) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plastrach 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło roślinne 10 g	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g połędwica sopocka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)				
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, GOR,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ogórkowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, GOR,) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	Salata zielona 10 g Ogórek świeży plastry 30 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)	
		E: 1898.54 kcal; : 76.05 g; T: 64.55 g; W: 255.64 g; w tym cukry: 17.29 g; Bł: 23.33 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 2.75 g;	E: 1846.24 kcal; : 80.09 g; T: 56.81 g; W: 259.64 g; w tym cukry: 17.85 g; Bł: 14.41 g; Sól: 3.15 g; Kw. tł.nas: 2.75 g;	E: 1925.49 kcal; : 88.25 g; T: 67.69 g; W: 240.53 g; w tym cukry: 16.02 g; Bł: 24.40 g; Sól: 5.91 g; Kw. tł.nas: 2.58 g;	E: 1416.65 kcal; : 67.93 g; T: 46.86 g; W: 182.50 g; w tym cukry: 16.18 g; Bł: 10.25 g; Sól: 1.97 g; Kw. tł.nas: 2.72 g;	E: 1681.24 kcal; : 75.78 g; T: 56.41 g; W: 221.41 g; w tym cukry: 17.85 g; Bł: 13.09 g; Sól: 2.71 g; Kw. tł.nas: 2.75 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz. +jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr. + olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz. +jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr. + olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		Salata zielona 10 g Mozarella 2 plastry 35 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,)			jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)		Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,)
	Obiad	żurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT,GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (GLU, SOJ, MLE, S02, może zawierać: GOR,) Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw.(2 szt)(SEL,) 350 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	Pomidor 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE,)			ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		sok owocowy 300 ml
		E: 2100.19 kcal; : 75.39 g; T: 75.82 g; W: 289.00 g; w tym cukry: 43.12 g; Bł: 33.03 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 2.55 g;	E: 2108.49 kcal; : 74.09 g; T: 74.16 g; W: 303.04 g; w tym cukry: 38.45 g; Bł: 20.02 g; Sól: 3.85 g; Kw. tł.nas: 3.66 g;	E: 2147.62 kcal; : 89.11 g; T: 71.35 g; W: 291.84 g; w tym cukry: 27.79 g; Bł: 40.52 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 3.99 g;		E: 1476.59 kcal; : 41.99 g; T: 58.06 g; W: 203.99 g; w tym cukry: 36.53 g; Bł: 15.34 g; Sól: 2.09 g; Kw. tł.nas: 3.65 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
2026-07-08 środa	Śniadanie	rzodkiewka w plastrach 30 g szczypiorek 1 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cytryną b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Rzodkiewka w plastrach 10 g szczypiorek 1 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor b/ skórki 50 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)		jabłko 120 g		Banan 200 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) mizeria(MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g 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 (GLU, MLE, SEL,) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	Papryka w kawałku 20 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE,)		mały ser z koperkiem 40 g (MLE,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		jabłko pieczone z cynamonem 120 g
		E: 1779.84 kcal; : 79.31 g; T: 59.72 g; W: 233.95 g; w tym cukry: 21.05 g; Bł: 20.22 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 3.58 g;	E: 1790.07 kcal; : 80.80 g; T: 56.72 g; W: 249.17 g; w tym cukry: 32.00 g; Bł: 17.45 g; Sól: 3.01 g; Kw. tł.nas: 2.81 g;	E: 1936.95 kcal; : 91.85 g; T: 74.88 g; W: 234.14 g; w tym cukry: 30.16 g; Bł: 32.13 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 5.45 g;		E: 1705.81 kcal; : 72.45 g; T: 51.53 g; W: 250.99 g; w tym cukry: 64.52 g; Bł: 20.16 g; Sól: 2.99 g; Kw. tł.nas: 3.00 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g herbata owocowa b/cukru 250 ml Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ.) 150 g (<u>GLU, SOJ. może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)	Sałata zielona 10 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml		Sałata zielona 10 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) bułka zwykła(GLU PSZ.) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	solferino z zieleńiną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (<u>MLE</u>)	solferino z zieleńiną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE</u>) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml		Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)		
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR</u>) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u>) musztarda 20 g (<u>GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR</u>) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml		ogórek małosolny bez skórki 50 g (<u>GOR</u>) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u>) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z truskawkami(MLE,) 200 ml (<u>MLE</u>)		mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)		jabłko gotowane 120 g
		E: 2320.12 kcal; : 96.87 g; T: 96.69 g; W: 275.03 g; w tym cukry: 18.68 g; Bł: 27.99 g; Sól: 9.21 g; Kw. tł.nas: 1.77 g;	E: 1993.82 kcal; : 82.71 g; T: 76.82 g; W: 263.49 g; w tym cukry: 16.03 g; Bł: 20.19 g; Sól: 6.90 g; Kw. tł.nas: 1.13 g;	E: 1938.69 kcal; : 82.02 g; T: 63.92 g; W: 257.75 g; w tym cukry: 24.86 g; Bł: 40.55 g; Sól: 6.16 g; Kw. tł.nas: 0.55 g;		E: 1964.69 kcal; : 87.38 g; T: 72.93 g; W: 267.04 g; w tym cukry: 8.63 g; Bł: 10.32 g; Sól: 6.33 g; Kw. tł.nas: 1.62 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
2026-07-10 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pomidor 50 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (<u>GLU, RYB, może zawierać: SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)		nektarynka 200 g	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) 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>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		ogórek kiszony bez skórki 50 g (<u>GOR,</u>) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g 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: 2062.96 kcal; : 67.85 g; T: 60.49 g; W: 309.67 g; w tym cukry: 24.33 g; Bł: 23.01 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 0.13 g;	E: 2009.53 kcal; : 78.15 g; T: 59.92 g; W: 304.40 g; w tym cukry: 24.33 g; Bł: 15.47 g; Sól: 2.94 g; Kw. tł.nas: 2.74 g;	E: 1905.78 kcal; : 72.24 g; T: 61.44 g; W: 268.39 g; w tym cukry: 16.62 g; Bł: 35.20 g; Sól: 5.09 g; Kw. tł.nas: 2.74 g;	E: 1487.72 kcal; : 44.72 g; T: 42.57 g; W: 236.59 g; w tym cukry: 36.25 g; Bł: 14.46 g; Sól: 1.49 g; Kw. tł.nas: 0.16 g;
		E: 1692.72 kcal; : 57.71 g; T: 51.49 g; W: 255.67 g; w tym cukry: 36.25 g; Bł: 15.10 g; Sól: 1.99 g; Kw. tł.nas: 2.77 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
2026-07-11 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		jabłko gotowane 120 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.p ietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE,może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g 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>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)	
		E: 1863.67 kcal; : 68.96 g; T: 56.19 g; W: 270.05 g; w tym cukry: 19.46 g; Bł: 31.97 g; Sól: 5.68 g; Kw. tł.nas: 0.23 g;	E: 1996.73 kcal; : 77.18 g; T: 65.36 g; W: 282.70 g; w tym cukry: 19.71 g; Bł: 25.61 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 2.89 g;	E: 1896.52 kcal; : 73.63 g; T: 70.12 g; W: 247.18 g; w tym cukry: 19.59 g; Bł: 35.86 g; Sól: 7.03 g; Kw. tł.nas: 0.88 g;	E: 1502.74 kcal; : 56.04 g; T: 54.56 g; W: 209.51 g; w tym cukry: 23.22 g; Bł: 27.93 g; Sól: 4.15 g; Kw. tł.nas: 2.77 g;
		E: 1607.69 kcal; : 60.40 g; T: 55.79 g; W: 228.82 g; w tym cukry: 23.22 g; Bł: 28.57 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 2.77 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
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Ogórek świeży plastry 30 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (<u>JAJ</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (<u>JAJ</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)			sok owocowy 300 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z białej kapusty 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym i nat.pietruszki(GLU PSZE,SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z białej kapusty 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) małe młode ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)				
	Kolacja	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+slonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp.+og.kisz.+jajko+slonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) 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: 1874.25 kcal; : 85.51 g; T: 69.47 g; W: 228.37 g; w tym cukry: 33.70 g; Bł: 26.02 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 7.82 g;	E: 1873.90 kcal; : 92.70 g; T: 59.37 g; W: 250.59 g; w tym cukry: 30.74 g; Bł: 21.18 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 7.16 g;	E: 1932.71 kcal; : 101.44 g; T: 74.36 g; W: 219.39 g; w tym cukry: 27.61 g; Bł: 28.37 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 7.80 g;	E: 1487.78 kcal; : 86.65 g; T: 68.56 g; W: 139.83 g; w tym cukry: 26.52 g; Bł: 13.60 g; Sól: 2.42 g; Kw. tł.nas: 12.08 g;	E: 1570.98 kcal; : 88.76 g; T: 69.04 g; W: 158.39 g; w tym cukry: 26.52 g; Bł: 14.24 g; Sól: 2.61 g; Kw. tł.nas: 12.08 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	P02/1 łatwostrawna dzieci 1-3 lat	P02/2 łatwostrawna dzieci 4-9 lat
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) rzodkiewka w plasterach 30 g Ogórek świeży plaster 30 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) rzodkiewka w plasterach 30 g Ogórek świeży plaster 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)			biskopity (5 szt) 20 g (GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)
	Obiad	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pier.leniw z b.ser z bułką tartą i tłuszcz. (8 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (4 szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU, PSZ, MLE, JAJA) 150 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	Papryka w kawałku 20 g konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g mały ser z koperkiem 40 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g mały ser z koperkiem 40 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)				
		E: 1873.27 kcal; : 69.39 g; T: 60.64 g; W: 263.33 g; w tym cukry: 26.49 g; Bł: 24.28 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 1.05 g;	E: 1839.16 kcal; : 70.93 g; T: 61.91 g; W: 255.51 g; w tym cukry: 26.67 g; Bł: 18.65 g; Sól: 2.79 g; Kw. tł.nas: 1.04 g;	E: 2045.67 kcal; : 85.06 g; T: 79.53 g; W: 250.49 g; w tym cukry: 25.97 g; Bł: 27.73 g; Sól: 4.02 g; Kw. tł.nas: 3.65 g;	E: 1423.12 kcal; : 46.94 g; T: 47.27 g; W: 209.47 g; w tym cukry: 23.57 g; Bł: 16.11 g; Sól: 2.14 g; Kw. tł.nas: 0.94 g;	E: 1719.45 kcal; : 63.87 g; T: 52.67 g; W: 253.65 g; w tym cukry: 26.67 g; Bł: 18.64 g; Sól: 2.70 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
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Pomidor 50 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml	Pomidor 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>)	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>)
	II SN	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kap peki+march+jabł+ol rzep 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,GLU JECZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kap peki+march+jabł+ol rzep 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,GLU JECZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 70 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) herbata bez cukru 250 ml masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>)	Salata zielona 10 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	sok Kubaś 300 ml	
		E: 1838.68 kcal; : 71.14 g; T: 60.54 g; W: 255.12 g; w tym cukry: 20.64 g; Bł: 28.53 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 10.25 g;	E: 1874.82 kcal; : 77.39 g; T: 52.36 g; W: 286.13 g; w tym cukry: 21.67 g; Bł: 26.20 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 3.06 g;	E: 2078.46 kcal; : 97.19 g; T: 72.16 g; W: 266.09 g; w tym cukry: 27.21 g; Bł: 35.34 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 5.47 g;	E: 1191.98 kcal; : 46.88 g; T: 39.17 g; W: 169.57 g; w tym cukry: 19.53 g; Bł: 21.77 g; Sól: 1.98 g; Kw. tł.nas: 3.04 g;	E: 1595.84 kcal; : 64.55 g; T: 43.92 g; W: 245.82 g; w tym cukry: 19.53 g; Bł: 24.32 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 3.04 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
2026-07-15 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE.) sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+g ros+gkukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka z k.jagl.+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+g ros+gkukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE.)			kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) rogał maślany(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) dżem owocowy 25 g	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) krokiety (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 200 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	koperkowa z ziemniakami (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	koperkowa z ziemniakami (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) Zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i włoszczyzną(GLU ORKISZ, SEL) 230 g (GLU, MLE, SEL.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Mala koperkowa z ziemniakami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 175 ml (GLU, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)	
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g mały ser z koperkiem 40 g (MLE.) masło (MLE) 10 g (MLE.) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2.)		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2.)	
		E: 1817.56 kcal; : 80.03 g; T: 44.96 g; W: 270.79 g; w tym cukry: 16.49 g; Bł: 24.86 g; Sól: 4.98 g; Kw. tł.nas: 1.41 g;	E: 1883.95 kcal; : 69.04 g; T: 52.66 g; W: 290.41 g; w tym cukry: 28.18 g; Bł: 24.82 g; Sól: 3.40 g; Kw. tł.nas: 0.87 g;	E: 2170.57 kcal; : 88.16 g; T: 67.02 g; W: 302.62 g; w tym cukry: 26.03 g; Bł: 39.50 g; Sól: 5.60 g; Kw. tł.nas: 2.79 g;	E: 1582.42 kcal; : 45.22 g; T: 43.94 g; W: 256.19 g; w tym cukry: 23.42 g; Bł: 16.74 g; Sól: 2.33 g; Kw. tł.nas: 0.49 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
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Ogórek świeży (plastry) 20 g rzodkiewka w plastrach 30 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 20 g Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g				
	Obiad	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mala kalafiorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.p ietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)		
	Kolacja	Pomidor 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)	biskvity (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
		E: 1837.09 kcal; : 69.75 g; T: 63.60 g; W: 241.46 g; w tym cukry: 37.21 g; Bł: 28.07 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 2.89 g;	E: 1875.94 kcal; : 72.53 g; T: 53.41 g; W: 284.92 g; w tym cukry: 37.15 g; Bł: 19.41 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 2.90 g;	E: 1922.70 kcal; : 83.34 g; T: 68.18 g; W: 248.24 g; w tym cukry: 26.73 g; Bł: 29.15 g; Sól: 5.38 g; Kw. tł.nas: 3.60 g;	E: 1486.43 kcal; : 49.95 g; T: 49.20 g; W: 218.41 g; w tym cukry: 35.13 g; Bł: 16.13 g; Sól: 2.10 g; Kw. tł.nas: 3.29 g;	E: 1622.25 kcal; : 58.13 g; T: 52.39 g; W: 236.93 g; w tym cukry: 36.80 g; Bł: 17.51 g; Sól: 2.84 g; Kw. tł.nas: 2.90 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
2026-07-17 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) Papryka w kawałku 20 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g mały ser z koperkiem 40 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml masło (MLE) g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,)
	II ŚN	bułeczka drożdżowa z marmoladą i z sezamem(GLU PSZ,MLE,JAJ, SEZ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		sok pomidorowy 300 ml	sałatka owocowa z ananase, bananem i jabłkiem 150 g	
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) młode ziemniaki z koperkiem 270 g mizeria(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) młode ziemniaki z koperkiem 270 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby z morszczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) młode ziemniaki z koperkiem 270 g mizeria(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) małe młode ziemniaki z koperkiem 70 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+j og.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+j og.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml Pomidor 50 g	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)		masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)	
		E: 1806.92 kcal; : 72.50 g; T: 58.10 g; W: 253.90 g; w tym cukry: 20.10 g; Bł: 22.14 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 2.41 g;	E: 2036.87 kcal; : 82.55 g; T: 58.44 g; W: 316.51 g; w tym cukry: 26.73 g; Bł: 23.20 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 4.41 g;	E: 1758.64 kcal; : 66.59 g; T: 61.18 g; W: 244.75 g; w tym cukry: 22.75 g; Bł: 29.71 g; Sól: 7.18 g; Kw. tł.nas: 2.45 g;	E: 1448.03 kcal; : 52.80 g; T: 42.12 g; W: 234.19 g; w tym cukry: 34.82 g; Bł: 20.69 g; Sól: 2.30 g; Kw. tł.nas: 1.45 g;	E: 1657.36 kcal; : 62.01 g; T: 52.44 g; W: 254.63 g; w tym cukry: 34.82 g; Bł: 21.33 g; Sól: 2.54 g; Kw. tł.nas: 1.45 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
2026-07-18 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml		szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)				kisiel 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.p ietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)			
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml		pomidor b/ skórki 50 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)				
		E: 1964.07 kcal; : 70.18 g; T: 52.41 g; W: 299.47 g; w tym cukry: 25.40 g; Bł: 22.27 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 0.12 g;	E: 1950.10 kcal; : 68.26 g; T: 51.82 g; W: 306.40 g; w tym cukry: 26.33 g; Bł: 14.97 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 0.13 g;	E: 1991.20 kcal; : 74.29 g; T: 53.80 g; W: 305.85 g; w tym cukry: 27.27 g; Bł: 40.57 g; Sól: 5.33 g; Kw. tł.nas: 0.83 g;		E: 1606.14 kcal; : 56.30 g; T: 41.79 g; W: 265.41 g; w tym cukry: 22.69 g; Bł: 10.57 g; Sól: 2.83 g; Kw. tł.nas: 0.12 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
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+jo gurt. nat. 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)	sałatka owocowa z ananase, bananem i jabłkiem 200 g	
	Obiad	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Selerowa z ryżem brązowymi zieleniną (MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Selerowa z ryżem brązowymi zieleniną (MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			Pomidor 50 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) masło roślinne 10 g		
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)		
		E: 1801.71 kcal; : 78.00 g; T: 47.34 g; W: 266.79 g; w tym cukry: 35.99 g; Bł: 27.87 g; Sól: 7.16 g; Kw. tł.nas: 2.96 g;	E: 1782.19 kcal; : 78.65 g; T: 47.78 g; W: 276.80 g; w tym cukry: 35.77 g; Bł: 20.45 g; Sól: 6.21 g; Kw. tł.nas: 3.02 g;	E: 1990.94 kcal; : 85.36 g; T: 69.47 g; W: 262.48 g; w tym cukry: 24.96 g; Bł: 34.10 g; Sól: 7.16 g; Kw. tł.nas: 3.03 g;	E: 1317.04 kcal; : 54.56 g; T: 38.58 g; W: 195.26 g; w tym cukry: 39.91 g; Bł: 16.63 g; Sól: 3.30 g; Kw. tł.nas: 2.92 g;	

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-01 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g miód naturalny 25 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	
	II ŚN	Banan 200 g	
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g	
		E: 2073.03 kcal; : 71.54 g; T: 50.29 g; W: 344.17 g; w tym cukry: 60.50 g; Bł: 23.29 g; Sól: 3.13 g; Kw. tł.nas: 1.23 g;	

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie
	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN
	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)
	Obiad
	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) 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>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD
	Kolacja
	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 120 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN
E: 2132.55 kcal; : 73.10 g; T: 71.83 g; W: 318.13 g; w tym cukry: 25.38 g; Bł: 22.10 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 1.98 g;	

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-03 piątek	Śniadanie
	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN
	sok Kubuś 300 ml ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)
	Obiad
	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml
	PD
	Kolacja
	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN
	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>)
E: 2128.11 kcal; : 76.40 g; T: 69.57 g; W: 319.10 g; w tym cukry: 25.41 g; Bł: 25.52 g; Sól: 3.28 g; Kw. tł.nas: 3.96 g;	

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-04 sobota	Śniadanie
	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN
	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,)
	Obiad
	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOJ, ŁUB,) kompot owoc z cukrem (jab, sli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD
	Kolacja
	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,)
	PN
salatka owocowa (jab+banan) 130 g	
E: 2386.71 kcal; : 76.65 g; T: 80.54 g; W: 346.82 g; w tym cukry: 38.29 g; Bł: 18.14 g; Sól: 3.86 g; Kw. tł.nas: 1.04 g;	

2026-07-05 niedziela		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
	Śniadanie	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)
	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>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g (<u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)
		E: 2024.93 kcal; : 78.74 g; T: 54.29 g; W: 312.86 g; w tym cukry: 36.85 g; Bł: 22.23 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 3.65 g;

2026-07-06 poniedziałek		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) sok Kubuś 300 ml
	Obiad	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	sałata lodowa 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)
		E: 2148.79 kcal; : 97.30 g; T: 67.90 g; W: 292.02 g; w tym cukry: 17.85 g; Bł: 16.14 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 5.75 g;

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja
	PN

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-08 środa	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja
	PN

2026-07-09 czwartek			P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
Śniadanie	II ŚN		Salata zielona 10 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE.</u>) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	Obiad		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) solferino z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (<u>MLE.</u>)
	PD		
	Kolacja		sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR.</u>) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN		maślanka z truskawkami(MLE,) 200 ml (<u>MLE.</u>)
			E: 2270.36 kcal; : 99.58 g; T: 81.94 g; W: 313.07 g; w tym cukry: 15.38 g; Bł: 18.10 g; Sól: 7.89 g; Kw. tł.nas: 1.82 g;

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-07-10 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	nektarynka 200 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>)
		E: 2004.76 kcal; : 74.39 g; T: 55.82 g; W: 318.44 g; w tym cukry: 37.88 g; Bł: 18.39 g; Sól: 2.76 g; Kw. tł.nas: 2.78 g;

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-11 sobota	Śniadanie
	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN
	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad
	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JEĆCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) 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>GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN
	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)
E: 2010.88 kcal; : 81.73 g; T: 68.22 g; W: 280.38 g; w tym cukry: 21.83 g; Bł: 31.15 g; Sól: 6.39 g; Kw. tł.nas: 2.90 g;	

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (<u>JAJ.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	Salata zielona 10 g mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g
		E: 2053.55 kcal; : 116.85 g; T: 75.51 g; W: 236.00 g; w tym cukry: 28.32 g; Bł: 18.74 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 12.09 g;

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie
	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: 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>)
	Obiad
	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz. (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD
	Kolacja
	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN
	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)
E: 2055.31 kcal; : 87.61 g; T: 64.32 g; W: 288.08 g; w tym cukry: 26.67 g; Bł: 19.73 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 3.65 g;	

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) dżem owocowy 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE.</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	Salata zielona 10 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>)
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
		E: 2047.22 kcal; : 77.93 g; T: 52.76 g; W: 328.17 g; w tym cukry: 21.67 g; Bł: 26.20 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 3.06 g;

2026-07-15 środa		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
	Śniadanie	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal maślany(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) dżem owocowy 25 g
	Obiad	Mala koperkowa z ziemniakami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 175 ml (<u>GLU, SEL,</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>)
		E: 2104.30 kcal; : 71.85 g; T: 64.43 g; W: 315.60 g; w tym cukry: 23.42 g; Bł: 18.68 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 3.10 g;

2026-07-16 czwartek		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
	Śniadanie	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g (<u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)
	Obiad	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	
	Kolacja	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2168.85 kcal; : 75.65 g; T: 73.64 g; W: 308.42 g; w tym cukry: 36.80 g; Bł: 20.19 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 3.29 g;

P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-17 piątek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja
	PN

		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	kisiel 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>)	
	Obiad	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		
	Kolacja	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	PN		
		E: 2030.57 kcal; : 68.68 g; T: 56.57 g; W: 327.15 g; w tym cukry: 28.43 g; Bł: 20.16 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 0.94 g;	

2026-07-19 niedziela		P02/3 łatwostrawna dzieci 10-18 lat
	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) pomidor b/ skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g dżem owocowy 25 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sałatka owocowa z ananasem, bananem i jabłkiem 200 g
	Obiad	selerowa z ryżem i zieleń(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL,</u> <u>S02, ŁUB,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może</u> <u>zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>SEZ, S02,</u>) 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>GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL,</u> <u>GOR,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	
		E: 2095.24 kcal; : 86.94 g; T: 53.92 g; W: 335.33 g; w tym cukry: 43.11 g; Bł: 22.47 g; Sól: 6.27 g; Kw. tł.nas: 5.70 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,