

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-09 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzonawieprzowa 76% mięsa sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata 200 g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzonawieprzowa 76% mięsa sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata 200 g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzonawieprzowa 76% mięsa sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzonawieprzowa 76% mięsa sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 100 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata 200 g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzonawieprzowa 76% mięsa sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata 200 g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzonawieprzowa 76% mięsa sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata 200 g
	II ś		Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g	jabłka krajowe 160 g			Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g
	Obiad	Zupa ogórkowa 500 ml (MLE, SEL) Zrazik w jarzynach 390 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza gryczana 80,5 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ryżowa 500 ml (MLE, SEL) Zrazik w jarzynach 390 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 250 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ogórkowa 500 ml (MLE, SEL) Zrazik w jarzynach 390 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza gryczana 80,5 g Herbata g	Zupa ogórkowa 500 ml (MLE, SEL) Zrazik w jarzynach 390 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza gryczana 80,5 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ryżowa 500 ml (MLE, SEL) Zrazik w jarzynach 390 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 250 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa szpinakowa 500 ml (MLE, SEL) Zrazik w jarzynach 390 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g Kompot jabłkowy 80,29 g
	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z makreli 132,96 g (JAJ, RYB, GOR) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z makreli 132,96 g (JAJ, RYB, GOR) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) pomidor szklarniowy 100 g papryka czerwona 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g
	Pn	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jabłko pieczone 128,46 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)			Jabłko pieczone 128,46 g
		Wart. en.: 2141.11 kcal; Białko: 92.45 g; Tłuszcze: 70.44 g; Kw.tł.nas.og.: 31.55 g; Węglowodany og.: 298.93 g; cukry: 48.71 g; Sód: 2648.16 mg; Błonnik: 28.58 g;	Wart. en.: 2035.26 kcal; Białko: 89.13 g; Tłuszcze: 56.71 g; Kw.tł.nas.og.: 28.79 g; Węglowodany og.: 307.30 g; cukry: 70.40 g; Sód: 2394.51 mg; Błonnik: 30.15 g;	Wart. en.: 1850.42 kcal; Białko: 75.26 g; Tłuszcze: 53.47 g; Kw.tł.nas.og.: 26.86 g; Węglowodany og.: 282.39 g; cukry: 38.13 g; Sód: 2649.78 mg; Błonnik: 30.27 g;	Wart. en.: 2156.08 kcal; Białko: 90.16 g; Tłuszcze: 61.13 g; Kw.tł.nas.og.: 30.93 g; Węglowodany og.: 329.42 g; cukry: 68.51 g; Sód: 2611.99 mg; Błonnik: 38.26 g;	Wart. en.: 2073.21 kcal; Białko: 99.67 g; Tłuszcze: 60.92 g; Kw.tł.nas.og.: 31.02 g; Węglowodany og.: 296.61 g; cukry: 62.61 g; Sód: 2706.72 mg; Błonnik: 29.84 g;	Wart. en.: 2127.69 kcal; Białko: 91.35 g; Tłuszcze: 56.82 g; Kw.tł.nas.og.: 28.80 g; Węglowodany og.: 328.71 g; cukry: 71.46 g; Sód: 2325.00 mg; Błonnik: 31.91 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl.	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata, plyn.wzm.
2026-09-10 czwartek	Śniadanie	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) ser żółty 45% 50 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 80% mięsa 50 g (MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g szynka drobiowa 80% mięsa 50 g (MLE) Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g szynka drobiowa 80% mięsa 50 g (MLE) papryka czerwona 100 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g szynka drobiowa 80% mięsa 60 g (MLE) Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 80% mięsa 50 g (MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g
	II Ś		Kasza manna na mleku 515 g (GLU, MLE)	jogurt naturalny 150 g (MLE)			Kasza manna na mleku 515 g (GLU, MLE)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (SEL) Kotlet drobiowy 120 g (JAJ) ziemniaki średnie 400 g surówka z białej kapusty 175,22 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (SEL) Pulpet z fileta drobiowego 170 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g Puree z marchewki i kalafiora 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa pomidorowa z braz.ryżem 500 ml (SEL) Pulpet z fileta drobiowego 170 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g surówka z białej kapusty 175,22 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa pomidorowa z braz.ryżem 500 ml (SEL) Pulpet z fileta drobiowego 170 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g surówka z białej kapusty 175,22 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (SEL) Pulpet z fileta drobiowego 170 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g Puree z marchewki i kalafiora 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (SEL) Pulpet z fileta drobiowego 170 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g Puree z marchewki i kalafiora 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g
	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g
	Pn	Koktajl owocowy 200 g (MLE)					

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-10	czwartek	Wart. en.: 2319.33 kcal; Białko: 90.94 g; Tłuszcze: 90.57 g; Kw.tł.nas.og.: 37.99 g; Węglowodany og.: 297.48 g; cukry: 57.00 g; Sód: 2171.19 mg; Błonnik: 24.56 g;	Wart. en.: 2347.49 kcal; Białko: 108.90 g; Tłuszcze: 62.59 g; Kw.tł.nas.og.: 34.01 g; Węglowodany og.: 352.36 g; cukry: 82.34 g; Sód: 2429.49 mg; Błonnik: 29.37 g;	Wart. en.: 1856.06 kcal; Białko: 75.17 g; Tłuszcze: 53.15 g; Kw.tł.nas.og.: 26.32 g; Węglowodany og.: 283.95 g; cukry: 44.22 g; Sód: 2330.57 mg; Błonnik: 28.97 g;	Wart. en.: 2175.02 kcal; Białko: 90.62 g; Tłuszcze: 60.85 g; Kw.tł.nas.og.: 30.41 g; Węglowodany og.: 333.40 g; cukry: 73.60 g; Sód: 2489.66 mg; Błonnik: 39.60 g;	Wart. en.: 2095.13 kcal; Białko: 90.41 g; Tłuszcze: 55.02 g; Kw.tł.nas.og.: 29.88 g; Węglowodany og.: 325.30 g; cukry: 66.61 g; Sód: 2553.03 mg; Błonnik: 30.74 g;	Wart. en.: 2347.49 kcal; Białko: 108.90 g; Tłuszcze: 62.59 g; Kw.tł.nas.og.: 34.01 g; Węglowodany og.: 352.36 g; cukry: 82.34 g; Sód: 2429.49 mg; Błonnik: 29.37 g;
2026-09-11	Śniadanie	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 100 g ogórki szklarniowe 100 g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g
	II Ś		Budyń 255 g (MLE)	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)			Budyń 255 g (MLE)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 500 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza pieczony 135,25 g (RYB) ziemniaki średnie 400 g Surówka z kapusty pekińskiej 310 g (JAJ, GOR) Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa grysikowa 500 ml (GLU, SEL) Filet rybny gotowany 410 g (RYB, SEL) ziemniaki średnie 400 g Puree z marchewki i brokuła 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa kalafiorowa 500 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza pieczony 135,25 g (RYB) ziemniaki średnie 400 g Surówka z kapusty pekińskiej 310 g (JAJ, GOR) Herbata g	Zupa kalafiorowa 500 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza pieczony 135,25 g (RYB) ziemniaki średnie 400 g Surówka z kapusty pekińskiej 310 g (JAJ, GOR) Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa kalafiorowa 500 ml (GLU, SEL) Filet rybny gotowany 410 g (RYB, SEL) ziemniaki średnie 400 g Puree z marchewki i brokuła 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa grysikowa 500 ml (GLU, SEL) Filet rybny gotowany 410 g (RYB, SEL) ziemniaki średnie 400 g Puree z marchewki i brokuła 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g
	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) pomidor szklarniowy 100 g papryka czerwona 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-11 piątek	Pn	jablka krajowe 160 g	Jabłko pieczone 128,46 g	jabłka krajowe 160 g		jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jabłko pieczone 128,46 g
		Wart. en.: 2106.71 kcal; Białko: 90.98 g; Tłuszcze: 65.75 g; Kw.tł.nas.og.: 27.95 g; Węglowodany og.: 301.04 g; cukry: 53.98 g; Sód: 2574.30 mg; Błonnik: 27.59 g;	Wart. en.: 2081.16 kcal; Białko: 97.83 g; Tłuszcze: 54.03 g; Kw.tł.nas.og.: 29.76 g; Węglowodany og.: 300.31 g; cukry: 62.04 g; Sód: 2235.38 mg; Błonnik: 28.65 g;	Wart. en.: 1912.76 kcal; Białko: 75.72 g; Tłuszcze: 61.35 g; Kw.tł.nas.og.: 25.77 g; Węglowodany og.: 277.98 g; cukry: 42.09 g; Sód: 2436.99 mg; Błonnik: 27.77 g;	Wart. en.: 2232.81 kcal; Białko: 98.32 g; Tłuszcze: 69.42 g; Kw.tł.nas.og.: 29.88 g; Węglowodany og.: 318.84 g; cukry: 70.48 g; Sód: 2444.65 mg; Błonnik: 30.74 g;	Wart. en.: 2067.27 kcal; Białko: 102.00 g; Tłuszcze: 54.39 g; Kw.tł.nas.og.: 30.28 g; Węglowodany og.: 306.24 g; cukry: 58.85 g; Sód: 3477.49 mg; Błonnik: 27.59 g;	Wart. en.: 2081.16 kcal; Białko: 97.83 g; Tłuszcze: 54.03 g; Kw.tł.nas.og.: 29.76 g; Węglowodany og.: 300.31 g; cukry: 62.04 g; Sód: 2335.38 mg; Błonnik: 28.65 g;
2026-09-12 sobota	Śniadanie	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 100 g pomidor szklarniowy 100 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 60 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g
			Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE)	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	jabłka krajowe 160 g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE)	
	Obiad	Zupa ziemniaczano-pomidorowa 500 ml (SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 126 g (GLU, JAJ) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ziemniaczano-pomidorowa 500 ml (SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem d 125 g (GLU, JAJ) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa brokułowa 500 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem d 125 g (GLU, JAJ) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 180 g Herbata g	Zupa brokułowa 500 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem d 125 g (GLU, JAJ) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem d 125 g (GLU, JAJ) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ziemniaczano-pomidorowa 500 ml (SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem d 125 g (GLU, JAJ) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-12 sobota	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g		chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g pomidor szklarniowy 100 g papryka czerwona 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 60 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g
	Pn	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Gruszka pieczona 114,46 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)			Gruszka pieczona 114,46 g
		Wart. en.: 2151.05 kcal; Białko: 88.83 g; Tłuszcze: 63.41 g; Kw.tł.nas.og.: 31.17 g; Węglowodany og.: 318.59 g; cukry: 58.77 g; Sód: 2436.56 mg; Błonnik: 25.17 g;	Wart. en.: 2332.73 kcal; Białko: 99.61 g; Tłuszcze: 64.63 g; Kw.tł.nas.og.: 32.22 g; Węglowodany og.: 352.29 g; cukry: 79.00 g; Sód: 2486.63 mg; Błonnik: 28.41 g;	Wart. en.: 1896.08 kcal; Białko: 77.98 g; Tłuszcze: 56.65 g; Kw.tł.nas.og.: 28.15 g; Węglowodany og.: 281.50 g; cukry: 38.18 g; Sód: 2402.89 mg; Błonnik: 25.54 g;	Wart. en.: 2225.68 kcal; Białko: 89.14 g; Tłuszcze: 61.90 g; Kw.tł.nas.og.: 30.52 g; Węglowodany og.: 344.60 g; cukry: 78.81 g; Sód: 2510.44 mg; Błonnik: 38.97 g;	Wart. en.: 2410.49 kcal; Białko: 109.50 g; Tłuszcze: 68.96 g; Kw.tł.nas.og.: 34.60 g; Węglowodany og.: 350.70 g; cukry: 72.14 g; Sód: 2696.79 mg; Błonnik: 25.50 g;	Wart. en.: 2332.73 kcal; Białko: 99.61 g; Tłuszcze: 64.63 g; Kw.tł.nas.og.: 32.22 g; Węglowodany og.: 352.29 g; cukry: 79.00 g; Sód: 2486.63 mg; Błonnik: 28.41 g;
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 100 g papryka czerwona 100 g Herbata g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 60 g sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g
	Il Ś		Budyń 255 g	jabłka krajowe 160 g		Budyń 255 g (MLE)	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-13 niedziela	Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 500 ml (GLU, SEL) Zraz ze schabu duszony 170 g ziemniaki średnie 400 g Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 500 ml (GLU, SEL) Zraz ze schabu gotowany 170 g Sos koperkowy 25 g (GLU, MLE) ziemniaki średnie 400 g Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 500 ml (GLU, SEL) Zraz ze schabu gotowany 170 g ziemniaki średnie 400 g Surówka z marchwi i jabłka 240 g Herbata g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 500 ml (GLU, SEL) Zraz ze schabu gotowany 170 g Sos koperkowy 25 g (GLU, MLE) ziemniaki średnie 400 g Surówka z marchwi i jabłka 240 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 500 ml (GLU, SEL) Zraz ze schabu gotowany 170 g Sos koperkowy 25 g (GLU, MLE) ziemniaki średnie 400 g Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	
	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	
	Pn	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g	jogurt naturalny 150 g (MLE) kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g	
		Wart. en.: 1938.46 kcal; Białko: 93.38 g; Tłuszcze: 53.52 g; Kw.tł.nas.og.: 28.69 g; Węglowodany og.: 283.36 g; cukry: 46.53 g; Sód: 2327.41 mg; Błonnik: 24.27 g;	Wart. en.: 2159.47 kcal; Białko: 98.95 g; Tłuszcze: 56.78 g; Kw.tł.nas.og.: 30.50 g; Węglowodany og.: 326.44 g; cukry: 70.45 g; Sód: 2518.19 mg; Błonnik: 25.72 g;	Wart. en.: 1869.87 kcal; Białko: 80.38 g; Tłuszcze: 50.75 g; Kw.tł.nas.og.: 25.86 g; Węglowodany og.: 287.53 g; cukry: 52.07 g; Sód: 2554.72 mg; Błonnik: 28.55 g;	Wart. en.: 2147.20 kcal; Białko: 90.30 g; Tłuszcze: 56.42 g; Kw.tł.nas.og.: 28.73 g; Węglowodany og.: 337.15 g; cukry: 76.39 g; Sód: 2741.90 mg; Błonnik: 39.03 g;	Wart. en.: 2174.68 kcal; Białko: 108.15 g; Tłuszcze: 60.22 g; Kw.tł.nas.og.: 32.46 g; Węglowodany og.: 313.29 g; cukry: 62.46 g; Sód: 2609.47 mg; Błonnik: 25.41 g;	Wart. en.: 2159.47 kcal; Białko: 98.95 g; Tłuszcze: 56.78 g; Kw.tł.nas.og.: 30.50 g; Węglowodany og.: 326.44 g; cukry: 70.45 g; Sód: 2718.19 mg; Błonnik: 25.72 g;

2026-09-14 poniedziałek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
Śniadanie	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 100 g jabłka krajowe 160 g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 65 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	makaron na mleku 320 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g
II ś		Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE)	jabłka krajowe 160 g		Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE)	
Obiad	Zupa jarzynowa 500 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 165 g (GLU) kasza pęczak 80 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 240 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ryżowa 500 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 165 g (GLU) Dieta 165 g (GLU) ziemniaki średnie 400 g Puree z marchewki i brokuła 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa jarzynowa 500 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 165 g (GLU) kasza pęczak 80 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 240 g Herbata g	Zupa jarzynowa 500 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 165 g (GLU) kasza pęczak 80 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 240 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa jarzynowa 500 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 165 g (GLU) kasza pęczak 80 g (GLU) Puree z marchewki i brokuła 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ryżowa 500 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 165 g (GLU) ziemniaki średnie 400 g Puree z marchewki i brokuła 159,36 g Kompot jabłkowy 80,29 g
Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) pomidor szklarniowy 100 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	
Pn	arbuz 250 g		jogurt naturalny 150 g (MLE) arbuz 100 g		jogurt naturalny 150 g (MLE) arbuz 250 g	arbuz 250 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,	
2026-09-14 poniedziałek	Wart. en.: 2879.20 kcal; Białko: 131.56 g; Tłuszcze: 130.34 g; Kw.tł.nas.og.: 32.27 g; Węglowodany og.: 309.15 g; cukry: 51.65 g; Sód: 2891.58 mg; Błonnik: 27.96 g;	Wart. en.: 2952.85 kcal; Białko: 144.82 g; Tłuszcze: 126.75 g; Kw.tł.nas.og.: 34.20 g; Węglowodany og.: 321.02 g; cukry: 58.07 g; Sód: 2889.17 mg; Błonnik: 25.28 g;	Wart. en.: 2335.26 kcal; Białko: 98.50 g; Tłuszcze: 89.47 g; Kw.tł.nas.og.: 29.00 g; Węglowodany og.: 299.68 g; cukry: 49.01 g; Sód: 2788.77 mg; Błonnik: 30.84 g;	Wart. en.: 2678.03 kcal; Białko: 113.01 g; Tłuszcze: 97.08 g; Kw.tł.nas.og.: 33.02 g; Węglowodany og.: 315.90 g; cukry: 73.99 g; Sód: 2951.15 mg; Błonnik: 40.14 g;	Wart. en.: 3099.63 kcal; Białko: 157.18 g; Tłuszcze: 131.74 g; Kw.tł.nas.og.: 36.59 g; Węglowodany og.: 335.30 g; cukry: 64.28 g; Sód: 2985.88 mg; Błonnik: 27.20 g;	Wart. en.: 2952.85 kcal; Białko: 144.82 g; Tłuszcze: 126.75 g; Kw.tł.nas.og.: 34.20 g; Węglowodany og.: 321.02 g; cukry: 58.07 g; Sód: 2889.17 mg; Błonnik: 25.28 g;	
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 50 g serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g papryka czerwona 100 g pomidor szklarniowy 100 g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	
	II ś		Budyń 255 g (MLE)	jabłka krajowe 160 g		jogurt naturalny 150 g (MLE)	Budyń 255 g (MLE)
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński 500 ml (SEL) Kotlet schabowy 155 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki średnie 400 g Surówka z selera 1 270 g (JAJ, SEL, GOR) Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ziemniaczano-pomidorowa 500 ml (SEL) Schab gotowany 180 g (SEL) ziemniaki średnie 400 g Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa barszcz ukraiński 500 ml (SEL) Schab gotowany 180 g (SEL) ziemniaki średnie 400 g Surówka z selera D 270 g (MLE, SEL) Herbata g	Zupa barszcz ukraiński 500 ml (SEL) Schab gotowany 180 g (SEL) ziemniaki średnie 400 g Surówka z selera D 270 g (MLE, SEL) Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ziemniaczano- pomidorowa 500 ml (SEL) Schab gotowany 180 g (SEL) ziemniaki średnie 400 g Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-15 wtorek	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g		chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g pomidor szklarniowy 100 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 60 g ogórki szklarniowe 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g
	Pn	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)			Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g
		Wart. en.: 2520.87 kcal; Białko: 98.58 g; Tłuszcze: 106.04 g; Kw.tł.nas.og.: 39.27 g; Węglowodany og.: 308.71 g; cukry: 56.44 g; Sód: 2498.91 mg; Błonnik: 31.07 g;	Wart. en.: 2274.89 kcal; Białko: 106.02 g; Tłuszcze: 63.97 g; Kw.tł.nas.og.: 34.65 g; Węglowodany og.: 333.28 g; cukry: 75.96 g; Sód: 2455.04 mg; Błonnik: 28.35 g;	Wart. en.: 1884.35 kcal; Białko: 86.19 g; Tłuszcze: 51.61 g; Kw.tł.nas.og.: 28.81 g; Węglowodany og.: 285.96 g; cukry: 48.44 g; Sód: 2448.19 mg; Błonnik: 34.08 g;	Wart. en.: 2196.53 kcal; Białko: 101.38 g; Tłuszcze: 59.37 g; Kw.tł.nas.og.: 32.90 g; Węglowodany og.: 324.47 g; cukry: 76.10 g; Sód: 2510.20 mg; Błonnik: 41.70 g;	Wart. en.: 2212.13 kcal; Białko: 110.54 g; Tłuszcze: 65.10 g; Kw.tł.nas.og.: 35.35 g; Węglowodany og.: 309.68 g; cukry: 57.30 g; Sód: 2638.98 mg; Błonnik: 26.76 g;	Wart. en.: 2274.89 kcal; Białko: 106.02 g; Tłuszcze: 63.97 g; Kw.tł.nas.og.: 34.65 g; Węglowodany og.: 333.28 g; cukry: 75.96 g; Sód: 2455.04 mg; Błonnik: 28.35 g;
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 100 g pomidor szklarniowy 100 g Herbata g	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 60 g (SOJ) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa zielonogórska 50 g (SOJ) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g
	II Ś		Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE)	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	papryka czerwona 100 g	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE)

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-16 środa	Obiad	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, SOJ, SEL) Udko drobiowe opiekane 200 g ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa marchwianka 500 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane 271 g (SEL) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, SOJ, SEL) Udko drobiowe gotowane 271 g (SEL) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem C 185 g Herbata g	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, SOJ, SEL) Udko drobiowe gotowane 271 g (SEL) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa marchwianka 500 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane 271 g (SEL) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	
	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 120 g (JAJ, MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z twarogu i jaj 114,34 g (JAJ, MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	
	Pn	jabłka krajowe 160 g	Jabłko pieczone 128,46 g	jabłka krajowe 160 g		jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jabłko pieczone 128,46 g
		Wart. en.: 2547.96 kcal; Białko: 117.43 g; Tłuszcze: 85.34 g; Kw.tł.nas.og.: 34.58 g; Węglowodany og.: 346.49 g; cukry: 66.54 g; Sód: 2356.57 mg; Błonnik: 38.61 g;	Wart. en.: 2455.68 kcal; Białko: 115.15 g; Tłuszcze: 80.39 g; Kw.tł.nas.og.: 37.99 g; Węglowodany og.: 313.17 g; cukry: 74.75 g; Sód: 2354.25 mg; Błonnik: 30.78 g;	Wart. en.: 2287.78 kcal; Białko: 105.48 g; Tłuszcze: 72.13 g; Kw.tł.nas.og.: 32.16 g; Węglowodany og.: 324.03 g; cukry: 48.61 g; Sód: 2373.30 mg; Błonnik: 40.05 g;	Wart. en.: 2551.04 kcal; Białko: 116.21 g; Tłuszcze: 77.74 g; Kw.tł.nas.og.: 34.62 g; Węglowodany og.: 369.60 g; cukry: 78.75 g; Sód: 2485.14 mg; Błonnik: 45.98 g;	Wart. en.: 2636.58 kcal; Białko: 135.10 g; Tłuszcze: 84.56 g; Kw.tł.nas.og.: 38.66 g; Węglowodany og.: 352.74 g; cukry: 69.58 g; Sód: 2637.80 mg; Błonnik: 38.14 g;	Wart. en.: 2455.68 kcal; Białko: 115.15 g; Tłuszcze: 80.39 g; Kw.tł.nas.og.: 37.99 g; Węglowodany og.: 313.17 g; cukry: 74.75 g; Sód: 2354.25 mg; Błonnik: 30.78 g;
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa krakowska sucha 40 g serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g papryka czerwona 100 g pomidor szklarniowy 100 g Herbata g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Kasza manna na mleku 315 g (GLU, MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
II ś		Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g	jabłka krajowe 160 g		kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g
Obiad	Zupa barszcz biały 500 ml (GLU, SEL) Gołąbki z ryżem 370 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 45 ml (GLU) Ziemniaki 400 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) Pulpet gotowany z szynki wieprzowej 171 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 45 ml (GLU) Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa barszcz biały 500 ml (GLU, SEL) Pulpet gotowany z szynki wieprzowej 171 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 45 ml (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 240 g Herbata g	Zupa ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) Pulpet gotowany z szynki wieprzowej 171 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 45 ml (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 240 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa ziemniaczana 500 ml (GLU, SEL) Pulpet gotowany z szynki wieprzowej 171 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 45 ml (GLU) Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	
2026-09-17 czwartek Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 100 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	
Pn	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Gruszka pieczona 114,46 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)			Gruszka pieczona 114,46 g
	Wart. en.: 2296.12 kcal; Białko: 97.29 g; Tłuszcze: 74.99 g; Kw.tł.nas.og.: 35.13 g; Węglowodany og.: 321.23 g; cukry: 55.68 g; Sód: 2555.26 mg; Błonnik: 26.21 g;	Wart. en.: 2024.46 kcal; Białko: 86.44 g; Tłuszcze: 57.69 g; Kw.tł.nas.og.: 30.97 g; Węglowodany og.: 303.89 g; cukry: 72.19 g; Sód: 2543.20 mg; Błonnik: 27.64 g;	Wart. en.: 1687.58 kcal; Białko: 70.11 g; Tłuszcze: 54.91 g; Kw.tł.nas.og.: 28.32 g; Węglowodany og.: 241.66 g; cukry: 49.91 g; Sód: 2522.77 mg; Błonnik: 26.17 g;	Wart. en.: 2120.79 kcal; Białko: 88.60 g; Tłuszcze: 62.43 g; Kw.tł.nas.og.: 32.25 g; Węglowodany og.: 310.44 g; cukry: 76.14 g; Sód: 2700.38 mg; Błonnik: 38.72 g;	Wart. en.: 2101.28 kcal; Białko: 98.99 g; Tłuszcze: 64.79 g; Kw.tł.nas.og.: 33.89 g; Węglowodany og.: 294.11 g; cukry: 67.61 g; Sód: 2686.69 mg; Błonnik: 26.23 g;	Wart. en.: 2024.46 kcal; Białko: 86.44 g; Tłuszcze: 57.69 g; Kw.tł.nas.og.: 30.97 g; Węglowodany og.: 303.89 g; cukry: 72.19 g; Sód: 2543.20 mg; Błonnik: 27.64 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 515 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj 1 61 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata 200 g	Ryż na mleku 515 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata 200 g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata 200 g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g papryka czerwona 100 g Herbata 200 g	Ryż na mleku 315 g (MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata 200 g	Ryż na mleku 515 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata 200 g
	II ś		Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g	jabłka krajowe 160 g			Budyń 255 g (MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 500 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 150 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki średnie 400 g fasola szparagowa konserwowa 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa krupnik ryżowy 500 ml (SEL) Pulpet rybny 127,64 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Marchew gotowana 200 g ziemniaki średnie 400 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa pieczarkowa 500 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 150 g (GLU, JAJ, RYB) fasola szparagowa konserwowa 200 g ziemniaki średnie 400 g Herbata 200 g Zupa pieczarkowa 500 ml (SEL)	Zupa pieczarkowa 500 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 150 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki średnie 400 g fasola szparagowa konserwowa 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa krupnik ryżowy 500 ml (SEL) Pulpet rybny 127,64 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki średnie 400 g Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa krupnik ryżowy 500 ml (SEL) Pulpet rybny 127,64 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Marchew gotowana 200 g ziemniaki średnie 400 g Kompot jabłkowy 80,29 g
	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) ser biały półtłusty 50 g (MLE) dżem z czarnej porzeczki 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata 200 g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) ser biały półtłusty 50 g (MLE) szynka drobiowa 80% mięsa 40 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Herbata 200 g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) ser biały półtłusty 50 g (MLE) szynka drobiowa 80% mięsa 40 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata 200 g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) ser biały półtłusty 50 g (MLE) dżem z czarnej porzeczki 50 g pomidor szklarniowy 80 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata 200 g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) serek śmietankowy naturalny 65 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (MLE) pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE)	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) ser biały półtłusty 60 g (MLE) dżem z czarnej porzeczki 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata 200 g
	Pn	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)	Jabłko pieczone 128,46 g	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)			Jabłko pieczone 128,46 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-18 piątek		Wart. en.: 2126.95 kcal; Białko: 92.01 g; Tłuszcze: 62.37 g; Kw.tł.nas.og.: 31.44 g; Węglowodany og.: 312.66 g; cukry: 74.96 g; Sód: 2212.16 mg; Błonnik: 26.40 g;	Wart. en.: 2254.58 kcal; Białko: 84.17 g; Tłuszcze: 58.19 g; Kw.tł.nas.og.: 30.43 g; Węglowodany og.: 334.03 g; cukry: 78.83 g; Sód: 2214.49 mg; Błonnik: 30.92 g;	Wart. en.: 1765.58 kcal; Białko: 75.35 g; Tłuszcze: 51.90 g; Kw.tł.nas.og.: 25.50 g; Węglowodany og.: 264.30 g; cukry: 39.28 g; Sód: 2385.96 mg; Błonnik: 30.19 g;	Wart. en.: 2073.75 kcal; Białko: 79.12 g; Tłuszcze: 58.62 g; Kw.tł.nas.og.: 29.38 g; Węglowodany og.: 320.04 g; cukry: 794.59 g; Sód: 2323.79 mg; Błonnik: 38.03 g;	Wart. en.: 2110.55 kcal; Białko: 82.89 g; Tłuszcze: 62.08 g; Kw.tł.nas.og.: 32.87 g; Węglowodany og.: 320.83 g; cukry: 64.92 g; Sód: 2579.80 mg; Błonnik: 30.98 g;	Wart. en.: 2331.98 kcal; Białko: 94.45 g; Tłuszcze: 63.61 g; Kw.tł.nas.og.: 33.68 g; Węglowodany og.: 330.87 g; cukry: 79.38 g; Sód: 2415.25 mg; Błonnik: 30.62 g;
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 50 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 100 g pomidor szklarniowy 100 g Herbata g	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 60 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Płatki owsiane na mleku 315 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) kielbasa szynkowa 75% mięsa 50 g (MLE, SEL) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g
	II Ś		Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)			Kisiel z tartym jabłkiem 36,06 g
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml (SEL) Bitka z szynki gotowanej 180 g (SEL) Sos własny 20 g (GLU, MLE) kasza pęczak 80 g (GLU) Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa marchwianka 500 ml (SEL) Bitka z szynki gotowanej 180 g Sos własny 20 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml (SEL) Bitka z szynki gotowanej 180 g (SEL) kasza pęczak 80 g (GLU) Buraki z jabłkiem C 185 g Herbata g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 500 ml (SEL) Bitka z szynki gotowanej 180 g (SEL) kasza pęczak 80 g (GLU) Sos własny 20 g (GLU, MLE) Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa krupnik ryżowy 500 ml (SEL) Bitka ze schabu gotowanego 180 g (SEL) Sos własny 20 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa marchwianka 500 ml (SEL) Bitka ze schabu gotowanego 180 g (SEL) Sos własny 20 g (GLU, MLE) ziemniaki średnie 400 g Buraki z jabłkiem 185 g Kompot jabłkowy 80,29 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-19 sobota	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) szynka gotowana 40 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g		chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) szynka gotowana 40 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) szynka gotowana 40 g pomidor szklarniowy 100 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 64,51 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 54,51 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g
	Ph	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Gruszka pieczona 114,46 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	jabłka krajowe 160 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Gruszka pieczona 114,46 g
		Wart. en.: 2204.88 kcal; Białko: 99.69 g; Tłuszcze: 69.41 g; Kw.tł.nas.og.: 32.54 g; Węglowodany og.: 308.06 g; cukry: 55.83 g; Sód: 2565.13 mg; Błonnik: 25.29 g;	Wart. en.: 2078.97 kcal; Białko: 91.68 g; Tłuszcze: 55.47 g; Kw.tł.nas.og.: 29.90 g; Węglowodany og.: 310.79 g; cukry: 75.60 g; Sód: 3529.96 mg; Błonnik: 29.27 g;	Wart. en.: 1855.05 kcal; Białko: 82.86 g; Tłuszcze: 53.12 g; Kw.tł.nas.og.: 28.96 g; Węglowodany og.: 274.92 g; cukry: 38.14 g; Sód: 2446.69 mg; Błonnik: 26.54 g;	Wart. en.: 2195.27 kcal; Białko: 93.24 g; Tłuszcze: 59.85 g; Kw.tł.nas.og.: 31.97 g; Węglowodany og.: 338.05 g; cukry: 75.76 g; Sód: 2539.51 mg; Błonnik: 39.45 g;	Wart. en.: 2149.77 kcal; Białko: 110.33 g; Tłuszcze: 62.90 g; Kw.tł.nas.og.: 34.08 g; Węglowodany og.: 297.83 g; cukry: 65.47 g; Sód: 2590.96 mg; Błonnik: 24.02 g;	Wart. en.: 2201.25 kcal; Białko: 98.95 g; Tłuszcze: 56.68 g; Kw.tł.nas.og.: 30.21 g; Węglowodany og.: 319.30 g; cukry: 76.65 g; Sód: 2326.44 mg; Błonnik: 31.02 g;
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Ryż na mleku 515 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata 1 Por	Ryż na mleku 515 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g ogórki szklarniowe 80 g Herbata g	Ryż na mleku 515 g (MLE) chleb żytni 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 50 g sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 100 g papryka czerwona 100 g Herbata g	Ryż na mleku 515 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) poledwica sopocka parzona 60 g sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	Ryż na mleku 515 g (MLE) chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) Pasta z wędliny i jaj D 61 g (JAJ, MLE, SEL) masło 82% 16,6 g (MLE) sałata masłowa 20 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g
	II Ś		Budyń 255 g (MLE)	kefir naturalny niskotłuszczowy 150 ml (MLE)		Budyń 255 g (MLE)	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr.łatwoprzysw.węgl	Bogatoresztk.	Bogatobiałkowa	Łatw. z ogr. tł., przetarta, papkowata,
2026-09-20 niedziela	Obiad	Zupa buraczkowa 500 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 130 g (GLU, JAJ) ziemniaki średnie 400 g surówka z białej kapusty 175,22 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa buraczkowa 500 ml (SEL) Pulpet gotowany z szynki wieprzowej 171 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g surówka z białej kapusty 175,22 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa buraczkowa 500 ml (SEL) Pulpet gotowany z szynki wieprzowej 171 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g surówka z białej kapusty 175,22 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa buraczkowa 500 ml (SEL) Pulpet gotowany z szynki wieprzowej 171 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	Zupa buraczkowa 500 ml (SEL) Pulpet gotowany z szynki wieprzowej 171 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki średnie 400 g Marchew gotowana 200 g Kompot jabłkowy 80,29 g	
	Kolacja	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g ogórki szklarniowe 100 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g	chleb pszenno- żytni krojony 125 g (GLU) masło 82% 16,6 g (MLE) szynka gotowana 50 g pomidor szklarniowy 80 g Kawa z mlekiem 30 ml (MLE) Herbata g
	Pn	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jabłko pieczone 128,46 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	jabłka krajowe 160 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jabłko pieczone 128,46 g
		Wart. en.: 2332.58 kcal; Białko: 92.62 g; Tłuszcze: 86.16 g; Kw.tł.nas.og.: 34.48 g; Węglowodany og.: 309.98 g; cukry: 62.95 g; Sód: 2334.18 mg; Błonnik: 26.46 g;	Wart. en.: 2252.57 kcal; Białko: 97.13 g; Tłuszcze: 65.60 g; Kw.tł.nas.og.: 34.45 g; Węglowodany og.: 323.97 g; cukry: 76.99 g; Sód: 2434.95 mg; Błonnik: 30.81 g;	Wart. en.: 1870.60 kcal; Białko: 73.62 g; Tłuszcze: 56.15 g; Kw.tł.nas.og.: 28.05 g; Węglowodany og.: 282.67 g; cukry: 47.57 g; Sód: 2249.74 mg; Błonnik: 29.73 g;	Wart. en.: 2237.46 kcal; Białko: 89.06 g; Tłuszcze: 64.77 g; Kw.tł.nas.og.: 32.62 g; Węglowodany og.: 332.88 g; cukry: 77.26 g; Sód: 2405.06 mg; Błonnik: 38.81 g;	Wart. en.: 2244.87 kcal; Białko: 103.61 g; Tłuszcze: 67.79 g; Kw.tł.nas.og.: 35.65 g; Węglowodany og.: 319.59 g; cukry: 70.72 g; Sód: 2591.87 mg; Błonnik: 28.46 g;	Wart. en.: 2304.97 kcal; Białko: 100.12 g; Tłuszcze: 69.60 g; Kw.tł.nas.og.: 35.72 g; Węglowodany og.: 325.07 g; cukry: 76.41 g; Sód: 2424.79 mg; Błonnik: 30.81 g;

Oznaczenia wskaźników

Wart. en. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko - Białko ogółem,

Tłuszcze - Tłuszcz,

Węglowodany og. - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Kw.tł.nas.og. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

cukry - suma cukrów prostych,