

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	Podstawowa OLK (D01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 g		Kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bulgarska z olejem 150 g Ryż gotowany na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 7,3
	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 g	galaretki 250 ml	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 350 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,8 Sól [g] 5,3
	Łatwostrawna OLK (D02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g		Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ryż gotowany na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,5
	Łatwostiz ogr. substi pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g		Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,1 Sól [g] 6,2

2026-03-11 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 23,1 Sól [g] 6,3		
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26 Sól [g] 7,1
	Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,5 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,6	
	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,1	

2026-03-11 środa	Płynna z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa półożnicza I trym OLK (C01)	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bułgarska z olejem 150 g Ryż gotowany na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 373,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 7,3
	Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bułgarska z olejem 150 g Ryż gotowany na sytko 250g 250 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 7,3
	Łatwostrawna półożnicza I trym OLK (C02)	galaretka 250 ml	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ryż gotowany na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6

2026-03-11 środa	Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g	galaretką 250 ml	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 250g 250 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,5 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóż.I trym.OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26 Sól [g] 7,1
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóż.II trym.OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26 Sól [g] 144,2
2026-03-12 czwartek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g ser fromage /a7/ 40 g (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 30,1 Sól [g] 9,2

2026-03-12 czwartek	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty /a1,3/ 30 g (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata 250 g ser fromage /a7/ 40 g (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,3 Sól [g] 8,6
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Salata 35 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,3 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22 Sól [g] 11,5
	Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Salata 35 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata 250 g ser fromage /a7/ 40 g (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,6 Sól [g] 10,1
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Salata 35 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,8 Sól [g] 10,1

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,3 Sól [g] 9,3
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,9 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 7,2
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,4 Sól [g] 6,7
Płynna z modyfikacją inozyd. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

Podstawowa porcja I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g ser fromage /a7/ 40 g (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,5 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,1 Sól [g] 9,2
Podstawowa porcja II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beskidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (GLU) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,9 Sól [g] 10,1
Łatwostrawna porcja I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Salata 35 g Herbata 250 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22 Sól [g] 11,5
Łatwostrawna porcja II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Salata 35 g Herbata 250 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beskidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (GLU) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,7 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,8 Sól [g] 12,4

2026-03-12 czwartek	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g wafle ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 9,3
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g wafle ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beskidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (GLU) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 10,1
2026-03-13 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 g		Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ZYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g (MLE, BIA) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,1 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 5,5
	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ZYT) Ryba smażona panierowana /a1,3,4,7/ 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 6

2026-03-13 piątek

Łatwostrawna OLK (D02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 122,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,3 Sól [g] 4,8
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydź. soku żołądk. OLK	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 4,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 4,5
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,4 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,4 Sól [g] 6,1

2026-03-13 piątek

Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4	
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 231,2 Błonnik pokarmowy [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5	
Płynna z modyfikacją inodywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 945,4 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,6
Podstawowa polożnicza I trym OLK (C01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 g	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g (MLE, BIA) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,5 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,7
Podstawowa polożnicza II trym OLK (C01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 g	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g (MLE, BIA) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,7 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,7

2026-03-13 piątek	Łatwostrawna polożnicza I trym.OLK (C02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 g	Maślanka a7 120 g	Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,5 Sól [g] 5
	Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Pomidor 50 g Herbata 250 g	Maślanka a7 120 g	Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Szyńka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,2 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,6 Sól [g] 6,4
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szyńka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,4 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,4 Sól [g] 6,1
	Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Szyńka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 70 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,9 Sól [g] 6,6

2026-03-14 sobota	Podstawowa OLK (D01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g		Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 8,1
	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,4 Sól [g] 7
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,9
	Łatwost. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 6,7

2026-03-14 sobota

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,2 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 74 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,4 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,3
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,7 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,6
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,5 Sól [g] 6,1

2026-03-14 sobota

Plyma z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 101 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 8,2
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grze gorza 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 101 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 234,2
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 118,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 7

2026-03-14 sobota	Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Kakao na mleku /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 118,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17 Sól [g] 8
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,4 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,3
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szyńka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 8,7
2026-03-15 niedziela	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,7 Sól [g] 7,8

2026-03-15 niedziela	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 148,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 7,8
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 814,8 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 7,9 Sól [g] 8,3
	Łatwostir.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 843,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 5,8 Sól [g] 8,1
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 875,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 3,6 Sól [g] 8,1

2026-03-15 niedziela	Z ogr. latwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 8,3
	Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,7 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,8 Sól [g] 5,4
	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,1 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 249,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa połączona 1 trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 196,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 223,2 Sól [g] 15,4

Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotochyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) banan 100 g	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,5 Sól [g] 9,5
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotochyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 076,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,7 Sól [g] 9,3
Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotochyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,7 Sól [g] 9,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półz. I trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotochyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 9,3

2026-03-15 niedziela	Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 10
2026-03-16 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,5
	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Naleśniki z serem i sosem jagodowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,2 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 121,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,2 Sól [g] 6,5
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Salata mix 35 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,2

2026-03-16 poniedziałek

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Salata mix 35 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,3
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 6,9
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,8 Sól [g] 8,2
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,7

2026-03-16 poniedziałek

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,2
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połączeniowa II trym OLK (C01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,5
Podstawowa połączeniowa II trym OLK (C01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,9

2026-03-16 poniedziałek	Łatwostrawna półkończka I trym OLK (C02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,2
	Łatwostrawna półkończka II trym OLK (C02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,6
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóz.I trym OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 8,2
	Z ogr. łatwo przysw.węglow.pobóz.II trym OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,5 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 8,6

2026-03-17 wtorek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Grochowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,7 Sól [g] 9,9
	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,9 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,4 Sól [g] 7,9
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,8 Sól [g] 10
	Łatwostr. ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,3 Sól [g] 8,8

2026-03-17 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 8,5
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 11,1
	Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopity /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Sucharki /a1,7 30 g (GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,4 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,8
	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 6,1

2026-03-17 wtorek

Płynna z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półożnicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g	Mandarynki 100 g	Grochowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 500,2 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26,7 Sól [g] 9,9
Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g	Mandarynki 100 g	Grochowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 484,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26,7 Sól [g] 9,9
Łatwostrawna półożnicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 319 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26,8 Sól [g] 10

2026-03-17 wtorek	Łatwostrawna północnica II trym. OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 378 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 29 Sól [g] 10
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.półoz.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 11,1
	Z ogr. łatwo przysw.węglow.półoz.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Szyńka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 11,6
2026-03-18 środa	Podstawowa OLK (D01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szyńka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,6 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 8,2

2026-03-18 środa

Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g (MLE, BIA, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 397,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,7 Sól [g] 7,2
Łatwostrawna OLK (D02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,4 Sól [g] 7,2
Łatwostir.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto mięsno-warzywne dieta 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto mięsno-warzywne dieta 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,5

2026-03-18 środa

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,5
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,5 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,6
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,1
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2026-03-18 środa

Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,2 Sól [g] 8,2
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,4 Sól [g] 8,4
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Jabłko 100 g	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,4 Sól [g] 7,2
Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 514,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,6 Sól [g] 7,4

2026-03-18 środa	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,5
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) serek Almette 60 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 177,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 236,5 Sól [g] 15,5
2026-03-19 czwartek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt		Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kiełbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,2 Sól [g] 8,3
	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kiełbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,5 Sól [g] 8,6

2026-03-19 czwartek

Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt		Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 9,4
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt		Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,5 Sól [g] 9,4
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt		Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,5 Sól [g] 9,4
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt	Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczycwo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,3 Sól [g] 11,1

2026-03-19 czwartek

Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5
Płynna z modyfikacją inodywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połoźnicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 8,3
Podstawowa połoźnicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 8,3

2026-03-19 czwartek	Łatwostrawna polożnicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,7 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 9,4
	Łatwostrawna polożnicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 9,4
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 11,1
	Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pasta warzywna 1 szt	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 11,1

2026-03-20 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 g		Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,8
	Podstawowa Dzieci OLK (P01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 405,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 120,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26,3 Sól [g] 5,6
	Łatwostrawna OLK (D02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 g		Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,4
	Łatwostr. z ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 354 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 15,4 Sól [g] 6,1

2026-03-20 piątek

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,9 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12 Sól [g] 6,2
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 7,5
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,8 Sól [g] 6,8
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 246,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,4 Sól [g] 6,5

2026-03-20 piątek	Plyma z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	banan 100 g	Szpinakowa z platkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 497,3 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,8
	Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	banan 100 g	Szpinakowa z platkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	banan 100 g	Szpinakowa z platkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,4

2026-03-20 piątek	Łatwostrawna północnica II trym.OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 g	banan 100 g	Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 376,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 369 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,4
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym.OLK (C03)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21 Sól [g] 7,5
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. II trym.OLK (C03)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 144,5