

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g		Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,8 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 8
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P013)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	gruszka 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,7 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,2
	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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g		Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 24,4 Sól [g] 6,2
	Łatwostrawna ogr. substi.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) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g		Ziemniaczana z miesem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 12,4 Sól [g] 5,8

2026-03-21 sobota

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Pięczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 12,4 Sól [g] 7,3
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 7,8
Papkováta 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)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, 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] 2 314,6 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 4,1
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 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] 2 074,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 3,6

2026-03-21 sobota

Płynna 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] 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 8
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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25 Sól [g] 9,3
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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 6,2
Łatwostrawna półznicza 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 400,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,5

2026-03-21 sobota	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,8 Sól [g] 9,1
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24 Sól [g] 10
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	gruszka 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 208,9 Białko ogółem [g] 48,3 Tłuszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 181,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,7 Sól [g] 3,3

2026-03-21 sobota	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 205,6 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 178,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,7 Sól [g] 3,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 676 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 237,6 Błonnik pokarmowy [g] 338,1 suma cukrów prostych [g] 140,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 39,8 Sól [g] 139,2
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	gruszka 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 676,3 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 4,4
2026-03-22 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 ekstra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 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 z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,4 Sól [g] 7,4
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 431,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,9 Sól [g] 7,6

2026-03-22 niedziela	Łatwostrawna OLK (D02)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 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 z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 7,4
	Łatwostrawna z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. OLK		Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,7
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)		Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21 Sól [g] 8
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 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] 2 327,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,6

2026-03-22 niedziela

Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grycikowa 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,2
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grycikowa 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 238,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,8 Sól [g] 4,7
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 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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 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 Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27 Sól [g] 7,6
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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 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 Szyńka z indyka 40 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,6

2026-03-22, niedziela	Łatwostrawna połoźnicza 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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 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 Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,9 Sól [g] 7,6
	Łatwostrawna połoźnicza 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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 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 Szyńka z indyka 40 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 70 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28 Sól [g] 7,6
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóz.I trym.OLK (C03)	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 naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 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] 2 327,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,6
	Z ogr. łatwo przysw.węglow.pobóz.II trym.OLK (C03)	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 naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 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] 2 416 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,2 Sól [g] 7,7

2026-03-22 niedziela	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	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	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 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 Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,4
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 391,7 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 9,1 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 394,7 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 207,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 9,1 Sól [g] 4,9
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 60 g (GLU) 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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 716,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Błonnik pokarmowy [g] 344 suma cukrów prostych [g] 146 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 34,1 Sól [g] 140,7
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 710,5 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 10,4 Sól [g] 5,9

2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)	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) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18 Sól [g] 7,8
	Podstawowa Dzieci: 10-18lat OLK (P01/3)	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) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,5 Sól [g] 6,1
	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) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,4 Sól [g] 10
	Łatwosttr.z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 9

2026-03-23 poniedziałek

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) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,7 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 375,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 11,3
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) 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 Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 9,7
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z kurczaka 100 g	Biszkopty /a1,3/ 30 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] 2 474,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) 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] 2 183 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,7 Sól [g] 3,7

2026-03-23 poniedziałek

Płynna z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) Herbata 250 ml		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] 1 089,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 219,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
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) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 106 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18 Sól [g] 7,8
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) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 106 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18 Sól [g] 8,3
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) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,9 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 10

2026-03-23 poniedziałek

Łatwostrawna polożnicza 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) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,4 Sól [g] 10,5
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrznanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) 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 Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 9,7
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrznanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,4 Sól [g] 11,1
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	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) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,4 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 382 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 101,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 5,9

2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masto ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa o. Grzegorza 30 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 242,9 Białko ogółem [g] 42 Tłuszcz [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,2 Sól [g] 3,1
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masto ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa o. Grzegorza 30 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 245,9 Białko ogółem [g] 43,5 Tłuszcz [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 211 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,2 Sól [g] 3,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 644,5 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 339,7 suma cukrów prostych [g] 133 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,9 Sól [g] 139,1
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 638,5 Białko ogółem [g] 56,3 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,3 Sól [g] 4,4
2026-03-24 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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszanej 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 kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32 Sól [g] 9,5

2026-03-24 wtorek

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce /a1,3 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,5 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 67 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 24,1 Sól [g] 8,1
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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) 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 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 23,5 Sól [g] 8,9
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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) 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 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 18,6 Sól [g] 8,9
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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) 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 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 18,6 Sól [g] 10,4

2026-03-24 wtorek	Z ogr. latwo 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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 9,6
	Papkováta 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 /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z kurczaka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g 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] 2 315,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,9 suma cukrów prostych [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,4 Sól [g] 4,1
	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) 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] 1 961,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,6
	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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszanej 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 Kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,8 Sól [g] 9,6

2026-03-24 wtorek

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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej 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 kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,8 Sól [g] 9,6
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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) 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 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,3 Sól [g] 9
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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) 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 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,3 Sól [g] 9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 9,6

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. 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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 9,9
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02B3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /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 kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska z jogurtem 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 8
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P0111)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 60 g (MLE, BIA, RYB) Salata 35 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 342,9 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 200 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 7,9 Sól [g] 3,7
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P0211)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 60 g (MLE, BIA, RYB) Salata 35 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 345,9 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 198,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 7,8 Sól [g] 3,8

2026-03-24 wtorek	Łatwostrawna OLK (P02I2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Salata 35 g	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemiaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kiełbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 260,6 Błonnik pokarmowy [g] 343,9 suma cukrów prostych [g] 113,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 40,4 Sól [g] 140,4
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01I2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Salata 35 g	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemiaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kiełbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,6 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 5,6
2026-03-25 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) Szyńka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Kapuśniak z białej i kiszanej kapusty 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bułgarska z olejem 150 g Ryż gotowany na sypko 200 g 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 8,3	
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01I3)	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) Szyńka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	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	marchew súpki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,6
	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) Szyńka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 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 200 g 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 7,5

2026-03-25 środa

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. 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 ml		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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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
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 ml		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 ml	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 jednoniensyczne 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] 2 373,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,8 Sól [g] 7,1
Papkováta 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 jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,6

2026-03-25 środa

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] 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 jednoniensyczne 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] 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 półocznica I trym OLK (C01)	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 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszzonej 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 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 8,3
Podstawowa półocznica II trym OLK (C01)	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 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszzonej 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 ml	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 jednoniensyczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 7,3

2026-03-25 środa

Latwostrawna półochłonna I 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 ml	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) Ryz gotowany na sypko 200g 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 7,6
Latwostrawna półochłonna 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 ml	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) Ryz 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 ml	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 jednonienasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.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] 2 373,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 7,1
Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.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] 2 391,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 7,6

2026-03-25 środa	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	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) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	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	marchew słupki 100 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,5 Sól [g] 5,5
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 250 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 284,2 Białko ogółem [g] 48,5 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 191,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,2 Sól [g] 2,6
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 250 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupki 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 229,9 Białko ogółem [g] 49,5 Tłuszcz [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 187,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 62 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5 Sól [g] 2,7
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupki 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z koperkiem 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 598,3 Białko ogółem [g] 61,8 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 236 Błonnik pokarmowy [g] 343,4 suma cukrów prostych [g] 126,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,2 Sól [g] 138,4
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenno-żytni 60 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 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z koperkiem 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 649,7 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,7 Sól [g] 3,7

2026-03-26 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		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona 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 beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,1 Sól [g] 9,2
	Podstawowa Dzieci: 10-18lat OLK (P01/3)	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) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	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	Mandarynki 100 g	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 (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,6 Sól [g] 9,2
	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		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 (BIA) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,3 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 55,5 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		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 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 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 (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	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	wafle ryżowe 10 g Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona 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	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 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 (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 83 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
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)	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

2026-03-26 czwartek

Płynna 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] 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 półznicza 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	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona 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 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,1 Sól [g] 9,2
Podstawowa półznicza 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	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona 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 (BIA) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,9 Sól [g] 10,1
Łatwostrawna półznicza 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	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 (BIA) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22 Sól [g] 11,5

2026-03-26 czwartek

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) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Salata 35 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 (BIA) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 495 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,8 Sól [g] 12,4
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóż. I trym.OLK (C03)	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	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona 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 (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[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
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóż. II trym.OLK (C03)	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	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona 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, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beskidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) 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] 2 474,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,1 Sól [g] 10,1
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02)3	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	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15 Sól [g] 8,9

2026-03-26 czwartek	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 30 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 279,1 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 188,7 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 8 Sól [g] 5,4
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 30 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 282,1 Białko ogółem [g] 56,6 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 187,5 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 8 Sól [g] 5,5
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 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 150 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 688,5 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 232,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,9
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 300 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 150 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 688,5 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 232,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,9
2026-03-27 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Płatki 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 ml		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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[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 jednoniensäczone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 5,5

2026-03-27 piątek	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	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) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) 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	pomarańcza 100 g	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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,3 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,5 Sól [g] 6,2
	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 ml		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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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
	Łatwostir.z ogr. subst pobudz.wydz. 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 ml		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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 ml		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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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

2026-03-27 piątek

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	Jablko 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] 2 336,4 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 6,1
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 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)		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 jednoniensyczone ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5
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)	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 jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,6
Podstawowa półznicza 1 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 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 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 ml	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 jednoniensyczone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,7

2026-03-27 piątek	Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,7
	Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 półznicza II trym OLK (C02)	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) Szynka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,5 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,6 Sól [g] 6,4
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.półz. I trym OLK (C03)	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] [kcal] 2 336,4 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,4 Sól [g] 6,1

2026-03-27 piątek

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. 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	Jablko 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 (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,2 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 26,9 Sól [g] 6,6
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba pieczona 120 g (GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,6 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 19 Sól [g] 6,5
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba pieczona 100 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 415,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 175,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 15,2 Sól [g] 4,7
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba pieczona 100 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 418,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 174,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 15,2 Sól [g] 4,8

2026-03-27 piątek	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02I2)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a/3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba smażona panierowana 80 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z zielona pietruszka 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 850,1 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 230,3 Błonnik pokarmowy [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 118 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 45,5 Sól [g] 139,9
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01I2)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a/3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba smażona panierowana 80 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z zielona pietruszka 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 844,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 232,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 5,1
2026-03-28 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[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 jednoniensäczone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 8,1	
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01B3)	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) 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	marchew słupek 100 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 107,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 7,2
	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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[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 jednoniensäczone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,9

2026-03-28 sobota	Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak 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 ml	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		
	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	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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 69 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 manna, 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 manna, 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	

2026-03-28 sobota

Plyna wzmochniona OLK (D12)	Plyna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, 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)		Plyna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, 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 jednoniensyczone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 6,1
Plyna 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 jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połączenia 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) Jabiko 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 ml	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 połączenia 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) Jabiko 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 ml	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] 10,1

2026-03-28 sobota	Łatwostrawna polożnicza 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 ml	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
	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 ml	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 jednoniensyczone 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 jednoniensyczone 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 jednoniensyczone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 8,7

2026-03-28 sobota	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P023)	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) 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	marchew słupki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g paszтет drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 381,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 123,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 7,1
	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 Szynka 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 ml 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
2026-03-29 niedziela	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P013)	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	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	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka 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 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 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 Szynka 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] 1 814,8 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 jednoniensyczne ogółem [g] 7,9 Sól [g] 8,3

2026-03-29 niedziela	Łatwostr z ogr. subst pobudz. wydz. soku ziołak. 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 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensäczone 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 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensäczone ogółem [g] 3,6 Sól [g] 8,1	
	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) 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 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] [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 jednoniensäczone ogółem [g] 13,6 Sól [g] 8,3
	Papkowata 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] 2 397,7 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 5,4	

2026-03-29 niedziela	Płynna wzmocniona OLK (D12)		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] 2 163,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 244,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone 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)	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 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) 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 Szyńka 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 ml	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] 78 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,3 Sól [g] 8,4
	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) kielbasa krotoszyńska 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, ŻYT) 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 9,5
	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) 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 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, ŻYT) 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] [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 jednoniensyczone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 9,3

2026-03-29 niedziela

Łatwostrawna położnicza 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 krotozrzyńska 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] [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 jednoniensäczone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 9,9
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, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotozrzyńska 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	Pieczycwo 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] [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 jednoniensäczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 9,3
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, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotozrzyńska 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	Pieczycwo 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] [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 jednoniensäczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 10
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotozrzyńska 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, ZYT) 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 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 7,8

2026-03-29 niedziela	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotozrzyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 343,1 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 208 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5,3 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotozrzyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 346,1 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5,3 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotozrzyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 747 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,3
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotozrzyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 747 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,3
2026-03-30 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 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/ 100g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,7 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,5

2026-03-30 poniedziałek

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	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 ml	Sok owocowy 330 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,5 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18 Sól [g] 6,6
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 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml 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
Łatwostir.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. 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 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) 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 ml 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 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) 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 ml	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

2026-03-30 poniedziałek

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] 2 358,8 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 8,2
Papkováta 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
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 porcja I 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 ml	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 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 395,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,5
Podstawowa porcja 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 ml	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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,9
Łatwostrawna porcja 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 ml	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 ml	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 jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,2
Łatwostrawna porcja 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 ml	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 ml	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 jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,6

2026-03-30 poniedziałek

Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.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] [kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 8,2
Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.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] [kcal] 2 381,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 8,6
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	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 ml	Sok owocowy 330 ml	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 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 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,8 Sól [g] 6,7
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowy 330 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśnik z serem i sosem truskawkowym 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 324 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 204,1 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11 Sól [g] 4,2

2026-03-30 poniedziałek	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P021)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowy 330 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśnik z serem i sosem truskawkowym 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 327 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 202,9 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 11 Sól [g] 4,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P022)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowy 330 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 816,5 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 257,2 Błonnik pokarmowy [g] 340,3 suma cukrów prostych [g] 160,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 41,4 Sól [g] 140,3
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P012)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowy 330 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 810,5 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 259,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 102 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,5
2026-03-31 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 ekstra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		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 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,9 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26,1 Sól [g] 9,2
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P013)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 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	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 22,8 Sól [g] 7,3

2026-03-31 wtorek

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 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,3 Sól [g] 9,3
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) 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 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,8 Sól [g] 8,1
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 ml		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 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 056 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,6 Sól [g] 7,8
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. 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] 2 302,3 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,2 Sól [g] 10,4

2026-03-31 wtorek

Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /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 jednoniensyczne 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 jednoniensyczne ogółem [g] 19,6 Sól [g] 6,1
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13IM	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 1trym 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 ml	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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,1 Sól [g] 9,2

2026-03-31 wtorek	Podstawowa półobiednia 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 ml	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. grzeźgorza 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 539,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 9,2
	Łatwostrawna półobiednia 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. grzeźgorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 9,3
	Łatwostrawna półobiednia 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. grzeźgorza 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 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 377,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 9,3
	Z ogr. łatwo przysw. węglowod. 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) Szynka 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. grzeźgorza 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 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 10,4

2026-03-31 wtorek

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. 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) Szynka 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] 2 337,1 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 10,9
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02B3)	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 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 7,3
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P0111)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o. grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 347,7 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 181,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 4,4
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P0211)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o. grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 350,7 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 180,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 4,6

2026-03-31 wtorek	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1.7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 711,5 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 231,2 Błonnik pokarmowy [g] 342,9 suma cukrów prostych [g] 127,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 41,7 Sól [g] 140,4
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1.7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 705,5 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 233,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5,6