

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 środa	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) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 417,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 27,2 <b>Sól [g]</b> 8,2
	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) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g (MLE, BIA, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 604,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 394,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 21,5 <b>Sól [g]</b> 7,2
	Łatwostrawna OLK (D02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 412,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sól [g]</b> 7,2
	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) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g (MLE, BIA, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 644,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 397,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 21,7 <b>Sól [g]</b> 7,2

2026-04-01 środa

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto mięsno-warzywne dieta 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto mięsno-warzywne dieta 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,5
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,5
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,5 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,6

2026-04-01 środa

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,1
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	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 jednoniencycliczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU, JAJ, ROŚ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 27,2 Sól [g] 8,2
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU, JAJ, ROŚ</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 27,4 Sól [g] 8,4

2026-04-01 środa

Łatwostrawna północnica I trym.OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 7,2
Łatwostrawna północnica II trym.OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 514,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 7,4
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,5
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) serek Almette 60 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 492,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 8,5

2026-04-01 środa	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka premium konserwowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 250 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy z ciecierzycą 60 g ( <b>GLU, JAJ, ROŚ</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 720 <b>Białko ogółem [g]</b> 58,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka premium konserwowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 250 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy z ciecierzycą 60 g ( <b>GLU, JAJ, ROŚ</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 723 <b>Białko ogółem [g]</b> 60 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 16,6 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy z ciecierzycą 80 g ( <b>GLU, JAJ, ROŚ</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 083,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 345,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 149,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 42 <b>Sól [g]</b> 140,5
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy z ciecierzycą 80 g ( <b>GLU, JAJ, ROŚ</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 077,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Sól [g]</b> 5,7
2026-04-02 czwartek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beskidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g		Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1.7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 231,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 8,2

2026-04-02 czwartek

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 276,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g]</b> 15,3 <b>Sól [g]</b> 8,5
Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 140,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g]</b> 16,3 <b>Sól [g]</b> 9,4
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 295,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g]</b> 14,6 <b>Sól [g]</b> 7,7
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 184,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g]</b> 16,5 <b>Sól [g]</b> 9,4

2026-04-02 czwartek

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 184,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 16,5 <b>Sól [g]</b> 9,4
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 314,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Sól [g]</b> 11
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Biszkopki /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 273,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 16,6 <b>Sól [g]</b> 3,9
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 033,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Sól [g]</b> 3,4

2026-04-02 czwartek

Plyma z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,6 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 8,2
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 403,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 8,2
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 beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 9,4

2026-04-02 czwartek

Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beskidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Biszkoty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 336,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 9,4
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beskidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczycwo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 314,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,2 <b>Sól [g]</b> 11
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beskidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczycwo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 373,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 11
Podstawowa dzięci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beskidzka 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Krupnik ryżowy 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jabiko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkoty b/c /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krotoszyńska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 311 <b>Białko ogółem [g]</b> 53 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 209,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 6,5 <b>Sól [g]</b> 4,2

2026-04-02 czwartek	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 beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jablko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkoty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 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] 1 314 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 173,1 suma cukrów prostych [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 71,6
	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) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jablko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkoty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatk domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 818,6 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 12,7 Sól [g] 6,5
	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 beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pierogi leniwe 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jablko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkoty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatk domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 830,5 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 13,3 Sól [g] 7
2026-04-03 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z platkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlec rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jablko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,7
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jablko 100 g Herbata 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z platkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlec rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 632,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 402,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 120,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 5,6

Łatwostrawna OLK (D02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 246,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne</b> ogółem [g] 20,5 <b>Sól</b> [g] 6,3
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02(3))	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 531,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 95 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 402,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 119,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne</b> ogółem [g] 18,1 <b>Sól</b> [g] 5,6
Łatwostr. z ogr. subst.pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 281,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne</b> ogółem [g] 15,4 <b>Sól</b> [g] 6
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 121,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne</b> ogółem [g] 12 <b>Sól</b> [g] 6,1

2026-04-03 piątek

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 7,4
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,8 Sól [g] 6,7
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 246,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,4 Sól [g] 6,4
Płynna z modyfikacją inozyd. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2026-04-03 piątek

2026-04-03 piątek

Podstawowa połączona I trym OLK (C01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,7
Podstawowa połączona II trym OLK (C01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 379,8 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,7
Łatwostrawna połączona I trym OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,3
Łatwostrawna połączona II trym OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,3

2026-04-03 piątek

Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g ( <b>BIA</b> )	Szpinakowa z platkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 235,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 7,4
Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g ( <b>BIA</b> )	Szpinakowa z platkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka drobiowa 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 354,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 7,9
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) serek homo waniliowy 60 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z platkami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 590,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 60,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Sól [g]</b> 3,7
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) serek homo waniliowy 60 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z platkami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 593,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 62,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Sól [g]</b> 3,8

2026-04-03 piątek	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02I2)	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) serek homo waniliowy 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z płatkami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROS</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 063,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 348,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 166,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 40 <b>Sól [g]</b> 139,1
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01I2)	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) serek homo waniliowy 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z płatkami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROS</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 057,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 16,3 <b>Sól [g]</b> 4,3
2026-04-04 sobota	Podstawowa OLK (D01)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 104,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 60 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 9,7 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01B3)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	gruszka 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 239,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 59,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 9,6 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 120,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 58,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 9,6 <b>Sól [g]</b> 4,8

2026-04-04 sobota	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Jablko 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,4 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 370,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 119,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 9,8 Sól [g] 4,6
	Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,2 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 8,4 Sól [g] 4,6
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,2 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 8,4 Sól [g] 4,6
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,4 Sól [g] 6,3

2026-04-04 sobota

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)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 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] 2 282,8 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 16,7 Sól [g] 4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 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] 2 042,8 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 3,5
Płynna z modyfikacją inwizyd. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półożnicza 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) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) 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 Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 60 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 9,7 Sól [g] 4,8
Podstawowa półożnicza 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) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g Serek homo naturalny 50 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) 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 Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 218,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 188,5 Sól [g] 11,1

2026-04-04 sobota

Latwostrawna polożnicza I trym.OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 215,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 58,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 9,6 <b>Sól [g]</b> 4,8
Latwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g Serek homo naturalny 50 g ( <b>MLE, BIA</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 450,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 219,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 188,4 <b>Sól [g]</b> 11,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóz.I trym.OLK (C03)	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 187,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 15,2 <b>Sól [g]</b> 6,7
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóz.II trym.OLK (C03)	Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 326,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 15,4 <b>Sól [g]</b> 7,5

2026-04-04 sobota	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryz z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	gruszka 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 60 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 230,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 42,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 213,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 6,4 <b>Sól [g]</b> 2,6
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryz z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 60 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 227,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 43,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 210 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 6,4 <b>Sól [g]</b> 2,8
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło ekstra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryz z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 639 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 8,8 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło ekstra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Kisiel b/c 150 ml	Żurek z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryz z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	gruszka 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 639,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 58,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 8,8 <b>Sól [g]</b> 3,6
2026-04-05 niedziela	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło ekstra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) ćwikła z chrzanem 100 g ciasto 100 g ( <b>BIA, MLE, GLU, JAJ</b> )		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowy ogródek 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 774,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 8,8

2026-04-05 niedziela

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g ( <b>BIA, MLE, GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowy ogródek 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 871 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 8,9
Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g ( <b>BIA, MLE, GLU, JAJ</b> )		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowy ogródek 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 766 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 8,7
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g ( <b>BIA, MLE, GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowy ogródek 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 911 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sól [g]</b> 8,8
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g ( <b>BIA, MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 563,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 19,1 <b>Sól [g]</b> 8,3

2026-04-05 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g (BIA, MLE, GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 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) 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] [kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 8,1	
	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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) ćwikła z chrzanem 100 g ciasto drożdżowe b/c 100 g (MLE, GLU, JAJ)	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) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) 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 jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,4 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 29 Sól [g] 8
	Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysikowa 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,2
	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysikowa 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 17,8 Sól [g] 4,7

2026-04-05 niedziela

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)	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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) ćwikła z chrzanem 100 g ciasto 100 g (BIA, MLE, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) 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 jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 834,9 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26 Sól [g] 9
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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) ćwikła z chrzanem 100 g ciasto 100 g (BIA, MLE, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) 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 jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 923 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 365 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27 Sól [g] 9,1
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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g (BIA, MLE, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) 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 jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 826 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 8,9

2026-04-05 niedziela

Łatwostrawna polożnicza 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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g (BIA, MLE, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 914,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,9 Sól [g] 9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) ćwikła z chrzanem 100 g ciasto drożdżowe b/c 100 g (MLE, GLU, JAJ)	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) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) 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, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,4 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29 Sól [g] 8
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) ćwikła z chrzanem 100 g ciasto drożdżowe b/c 100 g (MLE, GLU, JAJ)	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) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) 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, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,5 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30 Sól [g] 8
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g (BIA, MLE, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka 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] [kcal] 1 915,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,3 Sól [g] 6

2026-04-05 niedziela	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g ( <b>BIA, MLE, GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 918,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 10,3 <b>Sól [g]</b> 6,1
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g ( <b>BIA, MLE, GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 149,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 11,5 <b>Sól [g]</b> 6,8
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) buraczki na zimno 100 g ciasto 100 g ( <b>BIA, MLE, GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 143,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 11,6 <b>Sól [g]</b> 6,6
2026-04-06 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krakowska 60 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Wieprzowina w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wiosenna 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 137,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 89 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 11,4 <b>Sól [g]</b> 11
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krakowska 60 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Wieprzowina w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 222,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 14,5 <b>Sól [g]</b> 8,1

Łatwostrawna OLK (D02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krakowska 60 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Mięso z kurczaka pieczone 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 073,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 11,3 <b>Sól [g]</b> 9
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02(3))	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krakowska 60 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Mięso z kurczaka pieczone 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 195 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 11,5 <b>Sól [g]</b> 9,1
Łatwostrz. ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krakowska 60 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml		Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mięso z kurczaka pieczone 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 690,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 8,4 <b>Sól [g]</b> 7,2
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krakowska 60 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml		Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mięso z kurczaka pieczone 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 941,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 10,7 <b>Sól [g]</b> 8

2026-04-06 poniedziałek

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krakowska 60 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) Mandarynki 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Wieprzowina w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wiosenna 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,8 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,2 Sól [g] 10,8
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> ) Herbata 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka 100 g	Biszkopty /a1,3/ 30 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 4,8
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> ) Herbata 250 ml		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,5 Sól [g] 4,5
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	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 jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połączona 1trym OLK (C01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krakowska 60 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Wieprzowina w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wiosenna 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,4 Sól [g] 11

2026-04-06 poniedziałek

Podstawowa porcja 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 krakowska 80 g (BIA, SEL, SOJ) banan 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Wieprzowina w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka wiosenna 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 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,4 Sól [g] 10,8
Łatwostrawna porcja 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 krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) banan 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Mięso z kurczaka pieczone 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 kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 103 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,3 Sól [g] 9
Łatwostrawna porcja 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 krakowska 80 g (BIA, SEL, SOJ) banan 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Mięso z kurczaka pieczone 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 Kielbasa kminkowa 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,3 Sól [g] 10,6
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poleż.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 krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Mandarynki 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Wieprzowina w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka wiosenna 150 g Ziemniaki gotowane 200 g 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 kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,8 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,2 Sól [g] 10,8

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. II trym. OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krakowska 80 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) Mandarynki 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Wieprzowina w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wiosenna 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa kminkowa 80 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 967,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 9,3 <b>Sól [g]</b> 11
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Pomidorowa z ryżem. 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) mięso z kurczaka gotowane 100 g Sos koperkowy 50 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 332,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 59,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 221,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 6,9 <b>Sól [g]</b> 5,4
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Pomidorowa z ryżem. 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) mięso z kurczaka gotowane 100 g Sos koperkowy 50 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 100 g	Jabłko 100 g	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 335,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 60,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 220,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 6,9 <b>Sól [g]</b> 5,5
Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Pomidorowa z ryżem. 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Mięso z kurczaka pieczone 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 702 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 9,8 <b>Sól [g]</b> 7,5

2026-04-06 poniedziałek	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, SEL, SOJ</b> ) banan 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Pomidorowa z ryżem. 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Mięso z kurczaka pieczone 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzeczorza 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 735,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 73 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 10,5 <b>Sól [g]</b> 7,8
	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kotlet z jaja smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka węgierska z jogurtem 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 303,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 37,2 <b>Sól [g]</b> 9,4
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Jabłko prażone z biskoptem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Filet drobiowy w panierce /a1,3 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Salatka węgierska z jogurtem 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 481,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 29,3 <b>Sól [g]</b> 8
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Salata mix 35 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )		Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Salatka węgierska z jogurtem 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 155,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 28,6 <b>Sól [g]</b> 8,8
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Jabłko prażone z biskoptem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Salatka węgierska z jogurtem 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 452,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 23,3 <b>Sól [g]</b> 7,8

2026-04-07 wtorek	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) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	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] 2 111,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,7 Sól [g] 10		
	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 luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	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] 2 111,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,7 Sól [g] 10		
	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) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	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] 2 163,3 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,5 Sól [g] 9,5
	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] 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	

2026-04-07 wtorek	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, 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 manna, 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 jednoniensyczone 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 jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8	
	Podstawowa połoźnicza 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 383,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 38 Sól [g] 9,5
	Podstawowa połoźnicza 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	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 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] [kcal] 2 596 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 43,1 Sól [g] 10,6
	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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Herbata 250 ml pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	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] [kcal] 2 408,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 34,5 Sól [g] 10

Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Salata mix 35 g Herbata 250 ml pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Kefir /a7/ 120 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Salatka węgierska z jogurtem 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 448,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sól [g]</b> 10
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Kefir /a7/ 120 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Salatka węgierska z jogurtem 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 336,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 31,6 <b>Sól [g]</b> 10,6
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Kefir /a7/ 120 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) serek Almette 60 g ( <b>BIA</b> ) Salatka węgierska z jogurtem 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 493,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 116 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 32,7 <b>Sól [g]</b> 10,9
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka luksusowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Salata 35 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Krupnik 300 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bułką tarta /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 481,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 205,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 12,5 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-04-07 wtorek	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) Szyńka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata 35 g paszтет drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	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] 1 484,2 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 204,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 12,5 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 60 g (GLU) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) paszтет drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata 35 g paszтет drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	Jabłko prażone z biszkoitem 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) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 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] 1 993,8 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 6,6
	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) paszтет drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata 35 g paszтет drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	Jabłko prażone z biszkoitem 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) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 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] 1 987,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 6,4
2026-04-08 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 ekstra 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 jednoniencyczone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 8,3
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 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 jednoniencyczone ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,6

2026-04-08 środa

Łatwostrawna OLK (D02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany na sypko 200g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 211,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 15,1 <b>Sól [g]</b> 7,5
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Ryż z sosem truskawkowym 350 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupek 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 232,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 8,5 <b>Sól [g]</b> 5,5
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 298,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 6,2
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 322,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 6,3

2026-04-08 środa

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] 2 371,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 25,8 Sól [g] 7,1
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,5 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,6
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,1
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2026-04-08 środa

Podstawowa porcja I trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka bulgarska z olejem 150 g Ryż gotowany na sytko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 317,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 8,3
Podstawowa porcja II trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka bulgarska z olejem 150 g Ryż gotowany na sytko 250g 250 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 442,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 7,3
Łatwostrawna porcja I trym OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany na sytko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 235,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 15,1 <b>Sól [g]</b> 7,6
Łatwostrawna porcja II trym OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany na sytko 250g 250 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 361,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 15,1 <b>Sól [g]</b> 6,6

2026-04-08 środa

Z ogr. łatwo przysw. węglow.poleż.I trym.OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) 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, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) 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] 2 371,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 7,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poleż.II trym.OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) 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, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) 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] 2 389,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 7,6
Podstawowa dzięci do 3lat OLK (P01/1)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) 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 słułki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) 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] 1 282,2 Białko ogółem [g] 48,4 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 191,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 8,1 Sól [g] 2,5
Łatwostrawna dzięci do 3lat OLK (P02/1)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenno-żytni 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 słułki 100 g	chleb pszenno-żytni 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] 1 227,9 Białko ogółem [g] 49,3 Tłuszcz [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 4,9 Sól [g] 2,7

2026-04-08 środa	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02I2)	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) Ryz 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] 22,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 6,5 Sól [g] 3,8
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01I2)	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) Ryz 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 jednoniensäczone ogółem [g] 9,7 Sól [g] 3,7
2026-04-09 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] [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 jednoniensäczone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 9,2
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01I3)	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] [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 jednoniensäczone 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] [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 jednoniensäczone ogółem [g] 22 Sól [g] 11,5

2026-04-09 czwartek	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02z3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 243,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 15 <b>Sól [g]</b> 8,9
	Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Salata 35 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 144,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 17,6 <b>Sól [g]</b> 10,1
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Salata 35 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 147,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 10,1
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	wafle ryżowe 10 g Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 265,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 28,3 <b>Sól [g]</b> 9,3

Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,9 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 7,2
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,4 Sól [g] 6,7
Płynna z modyfikacją 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 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) Szyńka 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 Szyńka 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] [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

2026-04-09 czwartek

Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Ser fromage /a7/ 80 g ( <b>BIA</b> ) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 419,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Sól [g]</b> 10,1
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Salata 35 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 285,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 11,5
Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Salata 35 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Ser fromage /a7/ 80 g ( <b>BIA</b> ) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 495 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sól [g]</b> 12,4
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półz. I trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g wafle ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 265,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 28,3 <b>Sól [g]</b> 9,3

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g wafle ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkoty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Ser fromage /a7/ 80 g ( <b>BIA</b> ) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 30 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g	Biszkoty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka beszkidzka 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensyczne ogółem [g] 8 Sól [g] 5,4
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 30 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g	Biszkoty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka beszkidzka 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensyczne ogółem [g] 8 Sól [g] 5,5
Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g	Biszkoty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Nuggetsy z kurczaka 120 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,9
Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Nuggetsy z kurczaka 120 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g Biszkoty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,9

2026-04-09 czwartek

2026-04-10 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml		Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 367,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 29,1 <b>Sól [g]</b> 5,5
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryba smażona panierowana /a1,3,4,7/ 120 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 629,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 136,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 31,5 <b>Sól [g]</b> 6,2
	Łatwostrawna OLK (D02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml		Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 122,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 120 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 312,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 6,5

2026-04-10 piątek	Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK		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] 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)		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] 2 088,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 4,5
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,4 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
	Papkowata OLK (D11)	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)		

2026-04-10 piątek

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		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 jednoniensäczone ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	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 jednoniensäczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,6
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	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 jednoniensäczone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,7
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	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 jednoniensäczone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,7
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	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 jednoniensäczone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 5

2026-04-10 piątek

Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 100 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szyńka drobiowa 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 302,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 22,6 <b>Sól [g]</b> 6,4
Z ogr. łatwo przysw. węglowod.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szyńka drobiowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 336,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 6,1
Z ogr. łatwo przysw. węglowod.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szyńka drobiowa 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 436,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Sól [g]</b> 6,6
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 415,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 175,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 15,2 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-04-10 piątek	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 418,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 174,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 15,2 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba smażona panierowana 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z zieloną pietruszką 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 850,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 5,3
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba smażona panierowana 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z zieloną pietruszką 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 844,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 232,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 5,1