

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--|---|--|--|----------------------|---|---|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2026-04-11 sobota | Podstawowa OLK (D01) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | | Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g paszтет drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Cholesterol [mg] 216,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 8,1 |
| | Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | marchew słupki 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g paszтет drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Cholesterol [mg] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 108 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,1 Sól [g] 7,2 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g paszтет drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Cholesterol [mg] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,9 |
| | Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | marchew słupki 100 g | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g paszтет drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 381,8 Cholesterol [mg] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 123,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 7,1 |

2026-04-11 sobota

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|---|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak OLK | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Cholesterol [mg] 229,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 6,7 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Cholesterol [mg] 219,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03) | Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Cholesterol [mg] 248 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,3 |
| Papkowata OLK (D11) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,7 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Cholesterol [mg] 647,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,6 |

2026-04-11 sobota

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|--|
| Płynna wzmocniona OLK (D12) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Cholesterol [mg] 623,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,5 Sól [g] 6,1 |
| Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | sucharki 40g 40 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |
| Podstawowa połoźnicza I trym OLK (C01) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Cholesterol [mg] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 101,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,3 Sól [g] 8,2 |
| Podstawowa połoźnicza II trym OLK (C01) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Cholesterol [mg] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 101,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,3 Sól [g] 10,1 |

2026-04-11 sobota

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---------------------------|--|---|--|
| Łatwostrawna polożnicza I trym OLK (C02) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 360,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Cholesterol [mg] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 118,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 7 |
| Łatwostrawna polożnicza II trym OLK (C02) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 395,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Cholesterol [mg] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 118,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 8 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym.OLK (C03) | Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Cholesterol [mg] 248 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,3 |
| Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03) | Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szyńka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 331,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 332 Cholesterol [mg] 248 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 8,7 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|---|----------------------|--|---|--|
| 2026-04-11 sobota | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 250 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | marchew słupki 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 506,8 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 241,4 Cholesterol [mg] 92 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11 Sól [g] 4,6 |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 250 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | marchew słupki 100 g | chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 530,3 Białko ogółem [g] 60,8 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Cholesterol [mg] 92 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 7,9 Sól [g] 4,8 |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | marchew słupki 100 g | chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Cholesterol [mg] 185,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 112,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,1 |
| | Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | marchew słupki 100 g | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Cholesterol [mg] 185,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 5,9 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|-----------------------------|---|---------------------------|--|---|--|
| 2026-04-12 niedziela | Podstawowa OLK (D01) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 296 Cholesterol [mg] 125,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,7 Sól [g] 7,8 |
| | Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 148,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Cholesterol [mg] 133,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,4 Sól [g] 8 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 1 814,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Cholesterol [mg] 122,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 7,9 Sól [g] 8,3 |
| | Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 188,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 334 Cholesterol [mg] 133,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 7,8 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|--|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843,4 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Cholesterol [mg] 119,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 5,8 Sól [g] 8,1 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,1 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Cholesterol [mg] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 3,6 Sól [g] 8,1 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Pieczynko kuk-ryżowe 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Cholesterol [mg] 123 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 8,3 |
| Papkowata OLK (D11) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) | jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,7 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Cholesterol [mg] 631,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 20,8 Sól [g] 5,4 |

2026-04-12 niedziela

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|----------------------------------|--|
| Płynna wzmocniona OLK (D12) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] 2 163,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 244,5 Cholesterol [mg] 607,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5 |
| Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 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 Cholesterol [mg] 607,8 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) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Cholesterol [mg] 142,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,3 Sól [g] 8,4 |
| 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) kiełbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) banan 100 g | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Cholesterol [mg] 167,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 9,5 |

2026-04-12 niedziela

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--------------------------|---|----------------------------------|---|
| Łatwostrawna półożnicza I trym.OLK (C02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 076,5 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Cholesterol [mg] 164,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 9,3 |
| Łatwostrawna półożnicza 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) kiełbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 312 Cholesterol [mg] 164,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 9,9 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym.OLK (C03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Pieczywo kuk-ryżowe 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 293 Cholesterol [mg] 158,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 9,3 |
| Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kiełbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Pieczywo kuk-ryżowe 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Cholesterol [mg] 158,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 10 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|--|--------------------------------|---|---------------------------|---|---|--|
| 2026-04-12 niedziela | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 343,1 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 207,9 Cholesterol [mg] 118,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 5,3 Sól [g] 4,7 |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 346,1 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 206,7 Cholesterol [mg] 118,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 5,3 Sól [g] 4,8 |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 747 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Cholesterol [mg] 123,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,3 |
| | Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 747 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Cholesterol [mg] 123,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,3 |

2026-04-13 poniedziałek

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|----------------------------------|---|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK | Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml | | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Salata mix 35 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 507,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 353 Cholesterol [mg] 229,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,3 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml | | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 195,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 306 Cholesterol [mg] 201,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 6,9 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03) | Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Krakersy /a1/ 30 g (GLU) | Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 353,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Cholesterol [mg] 157,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 8,2 |
| Papkowata OLK (D11) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA) | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Cholesterol [mg] 634,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,7 |

2026-04-13 poniedziałek

| | | | | | | | |
|--|---|------------------------|--|--|---|----------------------------------|---|
| Płynna wzmocniona OLK (D12) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Cholesterol [mg] 606,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,2 |
| Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | sucharki 40g 40 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] 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) | Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Kisiel z cukrem 150 ml | Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,3 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Cholesterol [mg] 167,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,5 |
| Podstawowa połoźnicza II trym OLK (C01) | Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Kisiel z cukrem 150 ml | Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Cholesterol [mg] 167,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,9 |

2026-04-13 poniedziałek

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------|---|--------------------------|--|----------------------------------|--|
| Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02) | Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Kisiel z cukrem 150 ml | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 490,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Cholesterol [mg] 229,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,2 |
| Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02) | Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Kisiel z cukrem 150 ml | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 512,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Cholesterol [mg] 229,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,6 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym OLK (C03) | Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Krakersy /a1/ 30 g (GLU) | Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA) | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 353,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Cholesterol [mg] 157,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 8,2 |
| Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym OLK (C03) | Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Krakersy /a1/ 30 g (GLU) | Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 376,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 330 Cholesterol [mg] 157,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 8,6 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|------------------------|--|-------------|---|---|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Kisiel z cukrem 150 ml | Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśnik z serem i sosem truskawkowym 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 419,6 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 228 Cholesterol [mg] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 11 Sól [g] 4,2 |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Kisiel z cukrem 150 ml | Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśnik z serem i sosem truskawkowym 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 422,6 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 226,8 Cholesterol [mg] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 11 Sól [g] 4,3 |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Kisiel z cukrem 150 ml | Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Cholesterol [mg] 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 120,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,7 |
| | Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Kisiel z cukrem 150 ml | Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,1 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Cholesterol [mg] 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 120,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,5 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|------------------|---|-----------------------------|---|---|---|
| 2026-04-14 wtorek | Podstawowa OLK (D01) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | | Grochowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 454,9 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Cholesterol [mg] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 9,2 |
| | Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Cholesterol [mg] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 7,3 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g | | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Cholesterol [mg] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 9,3 |
| | Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 295,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Cholesterol [mg] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 7,3 |

2026-04-14 wtorek

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|--|---|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądek. OLK | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g | | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 308 Cholesterol [mg] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 8,1 | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Cholesterol [mg] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 7,8 | |
| Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g | Wafle ryżowe 30 g | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,3 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Cholesterol [mg] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 10,4 |
| Papkowata OLK (D11) | Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | Sucharki /a1,7 30 g (GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,4 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Cholesterol [mg] 655,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,8 | |

2026-04-14 wtorek

| | | | | | | | |
|--|---|------------------|---|--|--|---|---|
| Płynna wzmocniona OLK (D12) | Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Cholesterol [mg] 623,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 6,1 |
| Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | sucharki 40g 40 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] 7 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) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | Mandarynki 100 g | Grochowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Cholesterol [mg] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 9,2 |
| 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) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | Mandarynki 100 g | Grochowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Cholesterol [mg] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 9,2 |

2026-04-14 wtorek

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|--|--|---|---|--|
| Łatwostrawna północnica I trym.OLK (C02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 318,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Cholesterol [mg] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 9,3 |
| Łatwostrawna północnica II trym.OLK (C02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 377,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Cholesterol [mg] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 9,3 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Cholesterol [mg] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 10,4 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka meksykańska z jogurtem /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 337,1 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Cholesterol [mg] 378,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 10,9 |

2026-04-14 wtorek

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|--|-----------------------------|--|---|--|
| Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 347,7 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 181,5 Cholesterol [mg] 232,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 4,4 |
| Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | chleb pszenno 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 350,7 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 180,3 Cholesterol [mg] 232,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 4,6 |
| Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1.7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | chleb pszenno 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 711,5 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 231,2 Cholesterol [mg] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5,8 |
| Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g | Mandarynki 100 g | Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1.7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 705,5 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 233,6 Cholesterol [mg] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5,6 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|--|---|--|--|---|----------------------------------|---|
| 2026-04-15 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) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,4 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Cholesterol [mg] 223 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 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 biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ) | Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g (MLE, BIA, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) | 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] [kcal] 2 604,3 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 394,4 Cholesterol [mg] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 105,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 7,2 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 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) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Cholesterol [mg] 217,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 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 biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ) | Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g (MLE, BIA, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 397,2 Cholesterol [mg] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 7,2 |

2026-04-15 środa

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|---|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz. wydz. soku ziołak. OLK | <p>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</p> | | <p>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</p> | | <p>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)</p> | <p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Cholesterol [mg] 177,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,5</p> |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | <p>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</p> | | <p>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</p> | | <p>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)</p> | <p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Cholesterol [mg] 177,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,5</p> |
| Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03) | <p>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</p> | <p>Jabłko 100 g</p> | <p>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</p> | <p>Maślanka a7 120 g</p> | <p>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)</p> | <p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Cholesterol [mg] 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,5</p> |
| Papkowata OLK (D11) | <p>Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)</p> | <p>Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)</p> | <p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)</p> | <p>Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biskopky /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)</p> | <p>Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)</p> | | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,5 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Cholesterol [mg] 639 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,6</p> |

2026-04-15 środa

| | | | | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|--|--|---|---|
| Płynna wzmocniona OLK (D12) | Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Cholesterol [mg] 607 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,1 |
| Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | sucharki 40g 40 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] 7 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |
| Podstawowa półzóżnica I trym OLK (C01) | Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 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 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] [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Cholesterol [mg] 223 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 8,2 |
| Podstawowa półzóżnica II trym OLK (C01) | Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml | Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g | Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,3 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 332 Cholesterol [mg] 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 8,4 |

2026-04-15 środa

| | | | | | | | |
|--|---|-----------------------------------|--|-------------------|--|--|---|
| Łatwostrawna polożnicza I trym.OLK (C02) | <p>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</p> | Jabłko 100 g | <p>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</p> | | <p>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)</p> | <p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Cholesterol [mg] 217,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 7,2</p> |
| Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02) | <p>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</p> | Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g | <p>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</p> | | <p>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</p> | <p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Cholesterol [mg] 221,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 7,4</p> |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym.OLK (C03) | <p>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</p> | Jabłko 100 g | <p>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</p> | Maślanka a7 120 g | <p>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)</p> | <p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Cholesterol [mg] 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,5</p> |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. II trym.OLK (C03) | <p>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</p> | Jabłko 100 g | <p>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</p> | Maślanka a7 120 g | <p>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</p> | <p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,8 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Cholesterol [mg] 237,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 8,5</p> |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|---|---|---|---|--|
| 2026-04-15 środa | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ) | Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 250 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 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Paszтет domowy z ciecierzycą 60 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 720 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Cholesterol [mg] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,7 Sól [g] 4,7 |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ) | Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 250 g (MLE, BIA, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) | chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Paszтет domowy z ciecierzycą 60 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 723 Białko ogółem [g] 60 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Cholesterol [mg] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4,8 |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło ekstra 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 biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ) | Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 300 g (MLE, BIA, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) | chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Paszтет domowy z ciecierzycą 80 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 083,8 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Cholesterol [mg] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 5,9 |
| | Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 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 biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ) | Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 300 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 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Paszтет domowy z ciecierzycą 80 g (GLU, JAJ, ROŚ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 077,8 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 305 Cholesterol [mg] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 5,7 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|---|--|--|---|--|
| 2026-04-16 czwartek | Podstawowa OLK (D01) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g | | 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] 2 226,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Cholesterol [mg] 222,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 60 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,1 Sól [g] 8,2 |
| | Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | 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] 2 271,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Cholesterol [mg] 208,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 8,5 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g | | Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 172,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Cholesterol [mg] 222 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 60 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,5 Sól [g] 9,4 |
| | Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) banan 100 g Kompot owocowy 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g 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] 2 415,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Cholesterol [mg] 199,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 7,7 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|---|---|
| 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 beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g | | Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Cholesterol [mg] 222 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 9,4 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g | | Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Cholesterol [mg] 222 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 9,4 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g | Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Pieczycwo kuk-ryżowe 30 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,5 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Cholesterol [mg] 241,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 11 |
| Papkowata OLK (D11) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g | jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Cholesterol [mg] 545,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 3,9 |

2026-04-16 czwartek

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|----------------------------------|---|
| Płynna wzmocniona OLK (D12) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] 2 033,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Cholesterol [mg] 521,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,4 |
| Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | sucharki 40g 40 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] 7 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) Ogórek zielony 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] 2 339,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Cholesterol [mg] 222,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 60 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) Ogórek zielony 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] 2 398,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Cholesterol [mg] 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 8,2 |

2026-04-16 czwartek

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--------------------------|---|---|--|
| Łatwostrawna polożnicza I trym OLK (C02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 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] 2 285,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Cholesterol [mg] 222 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 60 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 9,4 |
| Łatwostrawna polożnicza II trym OLK (C02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 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 z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 369,1 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 335 Cholesterol [mg] 246,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 9,4 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym.OLK (C03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g | Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Pieczywo kuk-ryżowe 30 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 309,5 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Cholesterol [mg] 241,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 11 |
| Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03) | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g | Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew gotowana oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Pieczywo kuk-ryżowe 30 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 368,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Cholesterol [mg] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 11 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|--|--|--|---|---|--|
| 2026-04-16 czwartek | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka 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) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) 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] 1 311 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 209,7 Cholesterol [mg] 119,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 6,5 Sól [g] 4,2 |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 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) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | chleb pszenno-żytni 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 Cholesterol [mg] 119,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 6,5 Sól [g] 4,3 |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) masło ekstra 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) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 50 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] 1 818,6 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Cholesterol [mg] 165,5 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone 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 ekstra 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) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml | Biszkopty 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 Salatka 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 Cholesterol [mg] 172,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,3 Sól [g] 7 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|--|-------------|--|---|---|
| 2026-04-17 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 płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 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 Cholesterol [mg] 563,6 Blonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone 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) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | 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 Cholesterol [mg] 263 Blonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 120,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 5,6 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml | | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 246,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Cholesterol [mg] 559,2 Blonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,3 |
| | Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02(3)) | Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 531,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 402,4 Cholesterol [mg] 253 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 119,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 5,6 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|---|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK | Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 281,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 354 Cholesterol [mg] 236,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 6 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 121,1 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Cholesterol [mg] 196,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 12 Sól [g] 6,1 |
| 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] 2 235,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Cholesterol [mg] 563,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21 Sól [g] 7,4 |
| Papkowata OLK (D11) | Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Cholesterol [mg] 630,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 6,7 |

2026-04-17 piątek

| | | | | | | | |
|--|---|-------------|--|--|---|---|---|
| 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 Cholesterol [mg] 612,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 6,4 |
| 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 Cholesterol [mg] 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) | 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 | banan 100 g | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Cholesterol [mg] 563,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,7 |
| Podstawowa półznicza II trym OLK (C01) | 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 | banan 100 g | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 379,8 Cholesterol [mg] 563,6 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,7 |

2026-04-17 piątek

| | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------|---|------------------|---|---|--|
| Łatwostrawna polożnicza I trym OLK (C02) | Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml | banan 100 g | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 392,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Cholesterol [mg] 559,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,3 |
| Łatwostrawna polożnicza II trym OLK (C02) | Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml | banan 100 g | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 431,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Cholesterol [mg] 559,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,3 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym. OLK (C03) | Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kefir /a7 120 g (BIA) | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Mandarynki 100 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Cholesterol [mg] 563,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21 Sól [g] 7,4 |
| Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym. OLK (C03) | Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kefir /a7 120 g (BIA) | Szpinakowa z płatkami 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Mandarynki 100 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 354,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Cholesterol [mg] 593,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 7,9 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|-------------|---|---|--|
| 2026-04-17 piątek | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 60g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Ciastka kruche /a1,3,7/ 30g (MLE, GLU, JAJ) | Szpinakowa z płatkami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5g (MLE) ser fromage /a7/ 40g (BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 590,7 Białko ogółem [g] 60,8 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 236,5 Cholesterol [mg] 213,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,8 Sól [g] 3,7 | |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 60g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Ciastka kruche /a1,3,7/ 30g (MLE, GLU, JAJ) | Szpinakowa z płatkami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Tłuszcz roślinny 5g (MLE) ser fromage /a7/ 40g (BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 593,7 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 235,3 Cholesterol [mg] 213,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,8 | |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60g (GLU) masło ekstra 10g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 80g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Ciastka kruche /a1,3,7/ 30g (MLE, GLU, JAJ) | Szpinakowa z płatkami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80g (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 60g (GLU) Tłuszcz roślinny 10g (MLE) ser fromage /a7/ 40g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Cholesterol [mg] 228,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 4,5 |
| | Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 80g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Ciastka kruche /a1,3,7/ 30g (MLE, GLU, JAJ) | Szpinakowa z płatkami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80g (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 60g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10g (MLE) ser fromage /a7/ 40g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,7 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Cholesterol [mg] 228,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 108,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 4,3 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|-------------------|---|---------------|--|---|--|
| 2026-04-18 sobota | Podstawowa OLK (D01) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Ogórek zielony 100 g | | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SĚL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 059,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Cholesterol [mg] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 6,3 |
| | Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01(3)) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | gruszka 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SĚL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 199,7 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Cholesterol [mg] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,2 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g | | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SĚL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 112,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Cholesterol [mg] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 24,4 Sól [g] 6,2 |
| | Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02(3)) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | Jabłko 100 g | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SĚL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 233,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Cholesterol [mg] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6 |

2026-04-18 sobota

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|---|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak OLK | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Cholesterol [mg] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 12,4 Sól [g] 5,8 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Cholesterol [mg] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 12,4 Sól [g] 5,8 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03) | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | gruszka 100 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,6 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Cholesterol [mg] 227,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 20,1 Sól [g] 6 |
| 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 z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 100 g | jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,6 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Cholesterol [mg] 563,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 17,5 Sól [g] 4,1 |

2026-04-18 sobota

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------|---|--|--|---|---|
| Płynna wzmocniona OLK (D12) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 100 g | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] 2 074,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Cholesterol [mg] 539,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 3,6 |
| Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | sucharki 40g 40 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |
| Podstawowa półożnicza I trym OLK (C01) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Ogórek zielony 100 g | Kisiel z cukrem 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 155,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Cholesterol [mg] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 6,3 |
| 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g | Kisiel z cukrem 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 347,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Cholesterol [mg] 289 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25 Sól [g] 7,6 |

2026-04-18 sobota

| | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---------------|--|---|--|
| Łatwostrawna półożnicza I trym.OLK (C02) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g | Kisiel z cukrem 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 208,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Cholesterol [mg] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 6,2 |
| Łatwostrawna półożnicza II trym.OLK (C02) | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salata mix 35 g | Kisiel z cukrem 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 400,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Cholesterol [mg] 289 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,5 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.półoż. I trym.OLK (C03) | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | gruszka 100 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 189,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Cholesterol [mg] 273 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 7,3 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.półoż. II trym.OLK (C03) | Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | gruszka 100 g | Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Cholesterol [mg] 273 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 24 Sól [g] 8,3 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|-------------------|--|---------------|--|---|--|
| 2026-04-18 sobota | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | gruszka 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 208,9 Białko ogółem [g] 48,3 Tłuszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 181,4 Cholesterol [mg] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 10,7 Sól [g] 3,3 |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | Jabłko 100 g | chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 205,6 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 178,3 Cholesterol [mg] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 10,7 Sól [g] 3,3 |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | Jabłko 100 g | chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 676 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 237,6 Cholesterol [mg] 176,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 4,6 |
| | Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | Kisiel b/c 150 ml | Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | gruszka 100 g | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 676,3 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Cholesterol [mg] 176,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 4,4 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|-----------------------------|---|-------------|--|---|---|
| 2026-04-19 niedziela | Podstawowa OLK (D01) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 230,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Cholesterol [mg] 269 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 7,4 |
| | Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 431,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Cholesterol [mg] 277 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 7,6 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Cholesterol [mg] 269 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 7,4 |
| | Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 471,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Cholesterol [mg] 277 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,4 |

2026-04-19 niedziela

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|--|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | | Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Cholesterol [mg] 212,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,7 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | | Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 014,1 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Cholesterol [mg] 196,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 21 Sól [g] 6,5 |
| 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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA) | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 327,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Cholesterol [mg] 277 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,6 |
| 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] 2 454,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Cholesterol [mg] 620,6 Błonnik pokarmowy [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,2 |

2026-04-19 niedziela

| | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------|---|--|--|---|---|
| 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 Cholesterol [mg] 588,6 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 4,7 |
| 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 Cholesterol [mg] 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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Cholesterol [mg] 277 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27 Sól [g] 7,6 |
| 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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Cholesterol [mg] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,6 |

2026-04-19 niedziela

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|--|
| Łatwostrawna półkoźnica 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) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml | | 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) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 306 Cholesterol [mg] 277 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 7,6 |
| Łatwostrawna półkoźnica II trym.OLK (C02) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 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) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Cholesterol [mg] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 70 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28 Sól [g] 7,6 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA) | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Cholesterol [mg] 277 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,6 |
| Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03) | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA) | Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Cholesterol [mg] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 7,7 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|--|--------------------------------|---|-------------|---|---|--|
| 2026-04-19 niedziela | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotośzyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Salatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 391,7 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 208,5 Cholesterol [mg] 155,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 9,1 Sól [g] 4,8 |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotośzyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Salatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 394,7 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 207,3 Cholesterol [mg] 155,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 9,1 Sól [g] 4,9 |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotośzyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 716,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Cholesterol [mg] 168,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 10,3 Sól [g] 6,1 |
| | Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotośzyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml | banan 100 g | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 710,5 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Cholesterol [mg] 168,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 10,4 Sól [g] 5,9 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|------------------|---|--------------|---|----------------------------------|--|
| 2026-04-20 poniedziałek | Podstawowa OLK (D01) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml | | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 370,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Cholesterol [mg] 153,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18 Sól [g] 7,8 |
| | Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | galaretka 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | Jabłko 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Cholesterol [mg] 198,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,5 Sól [g] 6,1 |
| | Łatwostrawna OLK (D02) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | | Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Cholesterol [mg] 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 10 |
| | Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | galaretka 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | Jabłko 100 g | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 299,4 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 382 Cholesterol [mg] 198,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 101,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,6 Sól [g] 5,9 |

2026-04-20 poniedziałek

| | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|--|--|---|---|---|
| Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK | Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | | Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Cholesterol [mg] 188,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 15,3 Sól [g] 9 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05) | Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | | Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Cholesterol [mg] 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 17,6 Sól [g] 9,8 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Krakersy /a1/ 30 g (GLU) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Cholesterol [mg] 192,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 15,9 Sól [g] 9,7 |
| Papkowata OLK (D11) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 ml | Chrupki kukurydziane 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z kurczaka 100 g | Biszkopty /a1,3/ 30 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Cholesterol [mg] 545,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4 |

2026-04-20 poniedziałek

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|--|---|---|--|
| Płynna wzmocniona OLK (D12) | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 ml | | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z kurczaka 100 g | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Cholesterol [mg] 529,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,7 Sól [g] 3,7 |
| Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) Herbata 250 ml | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | sucharki 40g 40 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 089,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 219,8 Cholesterol [mg] Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |
| Podstawowa połoźniczka I trym OLK (C01) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Cholesterol [mg] 153,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 106 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18 Sól [g] 7,8 |
| Podstawowa połoźniczka II trym OLK (C01) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Cholesterol [mg] 153,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 106 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18 Sól [g] 8,3 |

2026-04-20 poniedziałek

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------|--|-----------------------------------|--|---|---|
| Łatwostrawna polożnicza I trym.OLK (C02) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,9 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Cholesterol [mg] 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 10 |
| Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02) | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Cholesterol [mg] 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 10,5 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym.OLK (C03) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Krakersy /a1/ 30 g (GLU) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Cholesterol [mg] 192,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 9,7 |
| Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. II trym.OLK (C03) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, BIA) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Krakersy /a1/ 30 g (GLU) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 337 Cholesterol [mg] 196,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,4 Sól [g] 11,1 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|------------------|---|--------------|---|---|--|
| 2026-04-20 poniedziałek | Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa o. Grzegorza 30 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | galaretka 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | Jablko 100 g | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 242,9 Białko ogółem [g] 42 Tłuszcz [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 212,2 Cholesterol [mg] 93,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 7,2 Sól [g] 3,1 |
| | Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa o. Grzegorza 30 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | galaretka 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | Jablko 100 g | chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 245,9 Białko ogółem [g] 43,5 Tłuszcz [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 211 Cholesterol [mg] 93,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 7,2 Sól [g] 3,3 |
| | Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | galaretka 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | Jablko 100 g | chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 644,5 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Cholesterol [mg] 150,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 10,3 Sól [g] 4,5 |
| | Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2) | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml | galaretka 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml | Jablko 100 g | chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 638,5 Białko ogółem [g] 56,3 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Cholesterol [mg] 150,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 10,3 Sól [g] 4,4 |