

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)		Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 386,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 11,1
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P013)	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 229,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 76 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 13,1 <b>Sól [g]</b> 7,9
	Łatwostrawna OLK (D02)		Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 324,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 7,9
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P023)	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 269,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 13,2 <b>Sól [g]</b> 7,7

2026-06-01 poniedziałek

Łatwostrz ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 141,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 15,3 <b>Sól [g]</b> 6,9
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 377,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 7,7
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Jabiko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 272,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 15,3 <b>Sól [g]</b> 12,8
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> ) Herbata 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Udziec z kurczaka b/k/s 90 g	Biszkopty /a1,3/ 30 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 388,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 40,2 <b>Sól [g]</b> 18

2026-06-01 poniedziałek	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> ) Herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Udziec z kurczaka b/k/s 90 g	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 38,8 Sól [g] 17,7	
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 089,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 219,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8	
	Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Gulasz wieprzowy duszony 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17 Sól [g] 11,1
	Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 80 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Gulasz wieprzowy duszony 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 384 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17 Sól [g] 11,6
	Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17 Sól [g] 7,9

2026-06-01 poniedziałek

Łatwostrawna północnica II trym.OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 80 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 401,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,5 <b>Kwasy tłuszczowe</b> jednoniensyczone ogółem [g] 17 <b>Sól</b> [g] 8,4
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półcz. I trym.OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 272,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,3 <b>Kwasy tłuszczowe</b> jednoniensyczone ogółem [g] 15,3 <b>Sól</b> [g] 12,8
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półcz. II trym.OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa szynkowa 80 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szyńka z indyka 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 399,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40 <b>Kwasy tłuszczowe</b> jednoniensyczone ogółem [g] 15,8 <b>Sól</b> [g] 14,3
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa szynkowa o. Grzegorza 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Kopytka na słodko 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE, BIA</b> ) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 241,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 41 <b>Tłuszcz</b> [g] 27,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> jednoniensyczone ogółem [g] 7 <b>Sól</b> [g] 3,4

2026-06-01 poniedziałek	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) 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	Jabłko 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 244,6 Białko ogółem [g] 42,4 Tłuszcz [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 213,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 7 Sól [g] 3,5
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 60 g (GLU) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 643,3 Białko ogółem [g] 58,1 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 10,1 Sól [g] 4,7
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 637,3 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 10,1 Sól [g] 4,6
2026-06-02 wtorek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,6 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 30,5 Sól [g] 8,4
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce /a1,3 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 22,6 Sól [g] 7,1

Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 973,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 7,7
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Krupnik./a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 135,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 9,8 <b>Sól [g]</b> 6,7
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 000,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 8,8
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Pomidor 100 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 000,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 8,8

2026-06-02 wtorek

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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 240,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 8,6
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)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z kurczaka b/k/s 90 g	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 13,7 Sól [g] 4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z kurczaka b/k/s 90 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 233,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 11 Sól [g] 3,5
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] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połączona 1trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 8,5

2026-06-02 wtorek

Podstawowa porcja II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik./a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kotlet z jaja smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 377,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 100 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 31,3 <b>Sól [g]</b> 8,5
Łatwostrawna porcja I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik./a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 053,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 7,8
Łatwostrawna porcja II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik./a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 187,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 7,8
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Herbata b/c 250ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik./a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 023,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 8,6

2026-06-02 wtorek

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) serek Almette 60 g ( <b>BIA</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 275,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 9
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z twarogika i twarogu 60 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Krupnik 300 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 342,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 200 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 7,9 <b>Sól [g]</b> 3,7
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z twarogika i twarogu 60 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Krupnik 300 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 345,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 198,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 7,9 <b>Sól [g]</b> 3,8
Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z twarogika i twarogu 100 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Krupnik 300 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 676,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 9,4 <b>Sól [g]</b> 5,2

2026-06-02 wtorek	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) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 5,6
	Podstawowa OLK (D01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml		Kapuśniak z białej i kiszanej kapusty. 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bułgarska z olejem. 150 g Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,1 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 8,8
2026-06-03 środa	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 350 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,7 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 11,4 Sól [g] 4,9
	Łatwostrawna OLK (D02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 15 Sól [g] 6,7
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 350 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 88 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 8,4 Sól [g] 4,8

2026-06-03 środa

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g (MLE) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 5,4
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g (MLE) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 5,5
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g (MLE) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 6,3
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,6 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 11 suma cukrów prostych [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,4

2026-06-03 środa

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Ziemniaczana dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 5,9
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połoźnicza I trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty. 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka bulgarska z olejem. 150 g Ryż gotowany na sytko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 8,8
Podstawowa połoźnicza II trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty. 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka bulgarska z olejem. 150 g Ryż gotowany na sytko 250g 250 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,9

2026-06-03 środa

Łatwostrawna półłożnica I trym.OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretką 250 ml	Zupa z zielonego groszku. 400 ml ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany na sytko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 161,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 15 <b>Sól [g]</b> 6,8
Łatwostrawna półłożnica II trym.OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretką 250 ml	Zupa z zielonego groszku. 400 ml ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) wątróbka drobiowa duszona 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany na sytko 250g 250 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 287,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 15,1 <b>Sól [g]</b> 5,8
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półż. I trym.OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku. 400 ml ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g ( <b>MLE</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 305,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 6,3
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półż. II trym.OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku. 400 ml ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g ( <b>MLE</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka drobiowa 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 323,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 6,8

2026-06-03 środa	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka premium konserwowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Ryz z sosem truskawkowym 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 286,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 48,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 191,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 8,1 <b>Sól [g]</b> 2,5
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka premium konserwowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Ryz z sosem truskawkowym 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 227,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 49,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 187,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 4,9 <b>Sól [g]</b> 2,7
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Ryz z sosem truskawkowym 300 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z koperkiem 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 598,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 6,5 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Makaron na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Ryz z sosem truskawkowym 300 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z koperkiem 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 653,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 59,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 9,7 <b>Sól [g]</b> 3,7
2026-06-04 czwartek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Herbata 250 ml ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 955,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 20,4 <b>Sól [g]</b> 9,1

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 50 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,6 Sól [g] 9,1
Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12,9 Sól [g] 9,9
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 8,8
Łatwostr. z ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,1 Sól [g] 9,8

2026-06-04 czwartek

2026-06-04 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew got.oproszana. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beskidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,6 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,4 Sól [g] 9,8
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	wafle ryżowe 10 g Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) ser fromage /a7/ 40 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,7 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,5 Sól [g] 9,1
	Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	jogurt naturalny /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,8 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,7 Sól [g] 6,8
	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 235,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,8 Sól [g] 6,3

2026-06-04 czwartek

Płynna z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe 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) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 000,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 251,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 9,1
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beskidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 10
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 12,9 Sól [g] 9,9

2026-06-04 czwartek

Łatwostrawna półożnicza II trym.OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,7 Sól [g] 10,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóz. I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,7 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,5 Sól [g] 9,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóz. II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,3 Sól [g] 10
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01(1))	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 30 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 281,1 Białko ogółem [g] 55,5 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 188,8 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8 Sól [g] 5,4

2026-06-04 czwartek	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szyńka gotowana extra 30 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka beszkiwka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 284,1 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 8 Sól [g] 5,5
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szyńka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka beszkiwka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 722,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 229,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 7,9
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szyńka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g Biszopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka beszkiwka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 685,5 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 231,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,9
2026-06-05 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml		Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g (MLE, BIA) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,7 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 5,2
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba smażona panierowana /a1,3,4,7/ 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,9 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 6,4

2026-06-05 piątek	Łatwostrawna OLK (D02)		Zupa ryżowa. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 005,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 22,2 <b>Sól [g]</b> 4,5	
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 120 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jablko prażone z biskopiem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 329,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 6,5	
	Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml		Zupa ryżowa. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 971,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 14,3 <b>Sól [g]</b> 4,2
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml		Zupa ryżowa. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 971,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 14,3 <b>Sól [g]</b> 4,2

2026-06-05 piątek

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 5,8
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka b/k/s 90 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] 2 100,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 259 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 39,6 Sól [g] 16,2
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka b/k/s 90 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 860,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 228,4 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 37,7 Sól [g] 15,7
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)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 945,4 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,6
Podstawowa półznicza 1trym OLK (C01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g (MLE, BIA) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,4

2026-06-05 piątek

Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g (MLE, BIA) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,4 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 62 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,5
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,7
Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Szynka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,3 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,5 Sól [g] 6,1
Z ogr. łatwo przysw. węglowod. I trym OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,4 Sól [g] 5,8

2026-06-05 piątek

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. II trym. OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Barszcz ukraiński. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g ( <b>GLU, SEL, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka drobiowa 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 6,4
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 532,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 197,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 4,7
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 535,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 196,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 4,8
Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba smażona panierowana 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z zieloną pietruszką 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 5,3

2026-06-05 piątek	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a/3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> )	Zupa ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba smażona panierowana 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jablko prażone z biskopem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg z zielona pietruszka 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 961,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 22,2 <b>Sól [g]</b> 5,1
	Podstawowa OLK (D01)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) gruszka 100 g		Fasolowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 161,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 8
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 367,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 7,2
2026-06-06 sobota	Łatwostrawna OLK (D02)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) banan 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 196,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 16,2 <b>Sól [g]</b> 6,9
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 428,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 7,1

2026-06-06 sobota	Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) brzoskwinia w syropie 100 g	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 76 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 6,7	
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) brzoskwinia w syropie 100 g	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 66,7 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 ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Budyń b/c/a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,2
	Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Jogurt naturalny /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,5

2026-06-06 sobota

Plyna wzmochniona OLK (D12)	Plyna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Plyna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 6
Plyna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połączenia I trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Fasolowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabiko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,6 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 8,1
Podstawowa połączenia II trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa kminkowa o.grze gorza 80 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Fasolowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabiko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,1 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 351 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9,8

2026-06-06 sobota

Łatwostrawna polożnicza I trym.OLK (C02)	Kakao na mleku /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 355,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 7
Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Kakao na mleku /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 399,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 7,8
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Budyń b/c/a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 272,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 7,2
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Budyń b/c/a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szyńka z indyka 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 326,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 8,6

2026-06-06 sobota	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem 250 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 513,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 59 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 11 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem 250 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 537,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 60,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 7,9 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) pasztet drobiowy 50 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 949,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 13,4 <b>Sól [g]</b> 6,1
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) pasztet drobiowy 50 g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 922,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 16,5 <b>Sól [g]</b> 5,9
2026-06-07 niedziela	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Schab w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 859,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g]</b> 13,7 <b>Sól [g]</b> 6,7

2026-06-07 niedziela

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kiełbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Schab w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 044 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 14,4 <b>Sól [g]</b> 6,9
Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kiełbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 710,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 7,9 <b>Sól [g]</b> 7,2
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kiełbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Schab w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 084 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 14,6 <b>Sól [g]</b> 6,7
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kiełbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 739,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 5,8 <b>Sól [g]</b> 7

2026-06-07 niedziela

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krotoszyńska 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kompot owocowy 250ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15g Szyńka z indyka 40g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa/dieta. 100g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250ml Serek almette 30g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 771 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Sól [g]</b> 7
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotoszyńska 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Schab w sosie własnym 150g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kompot owocowy b/c 250ml 250ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30g	Chleb pszenno-żytni /a1 30g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15g Szyńka z indyka 40g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250ml Serek almette 30g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 877,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 13,6 <b>Sól [g]</b> 7,2
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Chrupki kukurydziane 20g Mleko /a7/ 200ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Pomidorowa z makaronem. 400ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Kurczak gotowany 120g ( <b>GLU, SEL</b> )	jogurt naturalny /a7 100g ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 392,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 4,5
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Pomidorowa z makaronem. 400ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Kurczak gotowany 120g ( <b>GLU, SEL</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 157,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 6,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 4,1

2026-06-07 niedziela

Płynna z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półożnicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 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 (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,3 Sól [g] 7,4
Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) banan 100 g	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 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 (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 8,3
Łatwostrawna półożnicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 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 (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 076,3 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 8,1
Łatwostrawna półożnicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 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. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 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 (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 8,9

2026-06-07 niedziela

Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Schab w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) serek Almette 60 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 106,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Sól [g]</b> 8,3
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krotoszyńska 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Schab w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) serek Almette 60 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 206,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Sól [g]</b> 9
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krotoszyńska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 336,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 201,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 5,3 <b>Sól [g]</b> 4,4
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krotoszyńska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g ( <b>GLU</b> ) Marchew duszona z groszkiem. 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 339,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 200,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 5,3 <b>Sól [g]</b> 4,6

2026-06-07 niedziela	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02I2)	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. 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) Salátka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1740,9 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,4 Sól [g] 5
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01I2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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. 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) Salátka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1740,9 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,4 Sól [g] 5
2026-06-08 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml		Żurek z ziemniakami 400ml./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) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2261,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 55 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,4
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01I3)	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	Żurek z ziemniakami 400ml./a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2334,7 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 120,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18 Sól [g] 6,6
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) 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] 2351,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8

2026-06-08 poniedziałek

Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,1 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 122,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 16,8 Sól [g] 6,6
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8
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. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 6,6
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. 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) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,1

2026-06-08 poniedziałek

Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,2 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,5
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Selerowa z ziemniakami. 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] 2 166,2 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13IM	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	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 400ml./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) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,4

2026-06-08 poniedziałek

Podstawowa porcja II trym OLK (C01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400ml./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] 2 379,5 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,8
Łatwostrawna porcja I trym OLK (C02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) 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] [kcal] 2 446,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8
Łatwostrawna porcja II trym OLK (C02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) 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] [kcal] 2 469,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,4
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. 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) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,1

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. 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. 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] [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,5
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 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 120,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 120,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,5

2026-06-09 wtorek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Grochowa z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 175,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,7 Sól [g] 8,6
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P013)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 099,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 7,7
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g		Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 982,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,8 Sól [g] 8,6
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P023)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 139,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 7,7

2026-06-09 wtorek

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g		Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 022,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 8,6
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 900,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 8,3
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny /a7 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 030,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 9,6
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Sucharki /a1,7 30 g ( <b>GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 380,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 81 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 14,7 <b>Sól [g]</b> 6,4

2026-06-09 wtorek

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 12,1 Sól [g] 5,7
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mandarynki 100 g	Grochowa z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,2 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 8,6
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mandarynki 100 g	Grochowa z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 8,6

2026-06-09 wtorek

Łatwostrawna północnica I trym.OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 027,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 8,6
Łatwostrawna północnica II trym.OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 181,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 8,6
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półz.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny /a7 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 960,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 9,6
Z ogr. łatwo przysw.węglow.półz.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka z indyka 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny /a7 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 150,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 23,3 <b>Sól [g]</b> 10,3

2026-06-09 wtorek	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE, BIA</b> ) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 337,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 63 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 174,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 16 <b>Sól [g]</b> 4,3
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE, BIA</b> ) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 340,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 173,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 16 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy /a1.7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 701,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 224,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 5,7
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy /a1.7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Warzywa duszone. 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa kminkowa 50 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 695,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 226,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 5,5
2026-06-10 środa	Podstawowa OLK (D01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1.7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) kaszotto z mięsem i warzywami. 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1.7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z ciecierzycy 100 g ( <b>ROŚ</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 393,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 86 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 9,8

2026-06-10 środa

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	<p>Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT)</p> <p>masło extra 10 g (MLE, BIA)</p> <p>Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL)</p> <p>Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g (MLE, BIA, JAJ)</p> <p>jogurt naturalny 100g 1 szt</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT)</p> <p> tłuszcz roślinny/p 15 g</p> <p>Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR)</p> <p>Serek almette 30 g (BIA)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 253,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 68,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 63,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g]</b> 15,8</p> <p><b>Sól [g]</b> 7,7</p>
Łatwostrawna OLK (D02)	<p>Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT)</p> <p>masło extra 10 g (MLE, BIA)</p> <p>Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>		<p>Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL)</p> <p>kaszotto z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU)</p> <p>Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT)</p> <p> tłuszcz roślinny/p 15 g</p> <p>Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR)</p> <p>Serek almette 30 g (BIA)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 353,6</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 95,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 78,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g]</b> 24,9</p> <p><b>Sól [g]</b> 8,7</p>
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	<p>Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT)</p> <p>masło extra 10 g (MLE, BIA)</p> <p>Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL)</p> <p>Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g (MLE, BIA, JAJ)</p> <p>jogurt naturalny 100g 1 szt</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)</p>	<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT)</p> <p> tłuszcz roślinny/p 15 g</p> <p>Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR)</p> <p>Serek almette 30 g (BIA)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 293,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 72,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 64,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 87</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g]</b> 16</p> <p><b>Sól [g]</b> 7,7</p>
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	<p>Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU)</p> <p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT)</p> <p>masło extra 10 g (MLE, BIA)</p> <p>Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>		<p>Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL)</p> <p>kaszotto mięsno-warzywne dieta. 300 g (MLE, SEL, GLU)</p> <p>Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT)</p> <p> tłuszcz roślinny/p 15 g</p> <p>Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR)</p> <p>Serek almette 30 g (BIA)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 272,9</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 91,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 69,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g]</b> 18,8</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,1</p>

2026-06-10 środa

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Ziemniaczana dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) kasztotto mięsno-warzywne dieta. 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z ciecierzycy 100 g ( <b>ROŚ</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 272,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 9,1
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) kasztotto z mięsem i warzywami. 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy 100 g ( <b>ROŚ</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 420,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 29 <b>Sól [g]</b> 10
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 539,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 21,4 <b>Sól [g]</b> 6,4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Ziemniaczana dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 185 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 5,9

2026-06-10 środa

Plyma z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	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	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto 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 Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 451,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 9,8
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto 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 Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,8 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 10
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto 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 Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 8,7

Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g	Ziemniaczana dieta. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) kaszo z to z mięsem i warzywami. 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z ciecierzycy 100 g ( <b>ROS</b> ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 455,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 25,1 <b>Sól [g]</b> 8,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) kaszo z to z mięsem i warzywami. 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy 100 g ( <b>ROS</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 420,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 29 <b>Sól [g]</b> 10
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) kaszo z to z mięsem i warzywami. 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) serek Almette 60 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z ciecierzycy 100 g ( <b>ROS</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 469,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Sól [g]</b> 10,1
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka premium konserwowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 250 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 461,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 45,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 228,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 11,4 <b>Sól [g]</b> 5,1

2026-06-10 środa	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło ekstra 5 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka premium konserwowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 250 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1464,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 46,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 227,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 11,4 <b>Sól [g]</b> 5,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1788,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 57,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 12,9 <b>Sól [g]</b> 6,5
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1782,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 54,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 12,9 <b>Sól [g]</b> 6,3