

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 260 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,5 Sól [g] 7,6
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,6 Sól [g] 8
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,7 Sól [g] 8,8
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) banan 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,4 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,1 Sól [g] 7,1
	Łatwostr. z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołok. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 8,8

Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (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, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 8,8
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 10,4
2026-06-11 czwartek Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)	Biskvity /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna- kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4
Wegetariańska podstawowa OLK (D01)(WE)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta warzywna 1 szt Pomidor 100 g		Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Jajo sadzone 2szt. 100g /a3/ 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,2 Sól [g] 6,5
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 jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2026-06-11 czwartek	Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,5 Sól [g] 7,6
	Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,9 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,7 Sól [g] 7,6
	Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,7 Sól [g] 8,8
	Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,6 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 8,8
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczycwo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 10,4

2026-06-11 czwartek	Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II Irym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczynko kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,7 Sól [g] 10,4
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 311 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 209,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,5 Sól [g] 4,2
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 314 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,5 Sól [g] 4,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 314 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 70 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12,1 Sól [g] 5,9
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pierogi leniwe 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 707,3 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,6 Sól [g] 6,5
2026-06-12 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką/a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,4 Sól [g] 6,2		

2026-06-12 piątek	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 101 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24 Sól [g] 5,2
	Latwostrawna OLK (D02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 5,7
	Latwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 100,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 5,1
	Latwostr. z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołk. OLK	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 5,4
	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z lososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,7 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 60 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12 Sól [g] 5,5

2026-06-12 piątek	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	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] 2 151,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,2 Sól [g] 7,9
	Paplowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna- kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 6,1
	Wegietariańska podstawowa OLK (D01/WE)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,4 Sól [g] 6,2
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa połączona I trym OLK (C01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,4 Sól [g] 6,2

2026-06-12 piątek	Podstawowa poróżnicza II trym. OLK (C01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,4 Sól [g] 6,3
	Łatwostrawna poróżnicza I trym. OLK (C02)	Płatki jęczmienne 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	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 5,7
	Łatwostrawna poróżnicza II trym. OLK (C02)	Płatki jęczmienne 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	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 5,7
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	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] 2 151,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,2 Sól [g] 7,9
	Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 8,4

2026-06-12 piątek	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 60 g (MLE, BIA, GLU) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Szpinakowa z ryżem. 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 393,6 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 195,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12,4 Sól [g] 3,2	
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 60 g (MLE, BIA, GLU) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Szpinakowa z ryżem. 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 396,6 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 194,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12,3 Sól [g] 3,2	
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 80 g (MLE, BIA, GLU) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Szpinakowa z ryżem. 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 771,8 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,9 Sól [g] 4
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 80 g (MLE, BIA, GLU) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Szpinakowa z ryżem. 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 765,8 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,9 Sól [g] 3,8
2026-06-13 sobota	Podstawowa OLK (D01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Pomidor 100 g		Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 5,9
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 90 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 5,9

2026-06-13 sobota

Latwostrawna OLK (D02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Pomidor 100 g		Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,4 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,3 Sól [g] 5,9
Latwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P023)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Pomidor 100 g	Jabłko 100 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,5 Sól [g] 5,7
Latwostr. z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,7 Sól [g] 5,7
Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,7 Sól [g] 5,7
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	gruszka 100 g wafle ryżowe 10 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20 Sól [g] 5,7

2026-06-13 sobota

Paplowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna- kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,7 Sól [g] 4
Wegetarińska podstawowa OLK (D01/WIE)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser żółty 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g		Ziemniaczana ze śmietaną /a7 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryz z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,8 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 5
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półłożnicza I trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryz z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,3 Sól [g] 5,9
Podstawowa półłożnicza II trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryz z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25 Sól [g] 7,3

2026-06-13 sobota	Latwostrawna poloznica I trym.OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,3 Sól [g] 5,9
	Latwostrawna poloznica II trym.OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,1
	Z ogr. latwo przysw. węglow.poloż. I trym.OLK (C03)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GÓR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	gruszka 100 g wafle ryżowe 10 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,8 Sól [g] 7
	Z ogr. latwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	gruszka 100 g wafle ryżowe 10 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24 Sól [g] 8
	Podstawowa dziesci do 3lat OLK (P01/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 208,9 Białko ogółem [g] 48,3 Tłuszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 181,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,7 Sól [g] 3,3

2026-06-13 sobota	Łatwostrawna dzieci do 9lat OLK (P02/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszeniczny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Jabłko 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszeniczny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 205,6 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 178,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,7 Sól [g] 3,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszeniczny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jabłko 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszeniczny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 708,4 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 234,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,1 Sól [g] 4,6
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 671,3 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 240,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 4,4
2026-06-14 niedziela	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,4 Sól [g] 7,1
	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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,4 Sól [g] 7,2
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,3 Sól [g] 7,1

2026-06-14 niedziela	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P023)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,6 Sól [g] 7
	Łatwostr. z ogr. subst pobudz.wydz. soku żółciak. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,4
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,5 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 6,2
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c/a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,3
	Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna- kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,8 Sól [g] 4,9

2026-06-14 niedziela

Wegietariańska podstawowa OLK (D01/WE)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Serek almette 30 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] [kcal] 2 149,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,1 Sól [g] 5,9
Plyma z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,4 Sól [g] 7,1
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) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,5 Sól [g] 7,2
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,3 Sól [g] 7,1

2026-06-14 niedziela	Latwostrawna północnica II trym. OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 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] [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,4 Sól [g] 7,2
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.pob. II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,3
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.pob. II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Rosół z makaronem. 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 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] [kcal] 2 409,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,2 Sól [g] 7,5
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Salatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 584,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 227 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,6 Sól [g] 4,5
	Latwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Salatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 587,7 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 225,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,6 Sól [g] 4,7

2026-06-14 niedziela	Latwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,8 Sól [g] 5,8
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,8 Sól [g] 5,6
2026-06-15 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml		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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 370 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17 Sól [g] 11,1
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretki 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,4 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,1 Sól [g] 7,9
	Latwostrawna OLK (D02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17 Sól [g] 7,9
	Latwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretki 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 7,7

2026-06-15 poniedziałek

Latwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa 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		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,1 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 6,9
Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa 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		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,3 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 7,7
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 12,8
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z kurczaka 100 g	Biszkopty /a1,3/ 30 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna- kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 5,8
Wegetariańska podstawowa OLK (D01/WE)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser zółty 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 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		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,9 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 7,3

2026-06-15 poniedziałek	Płynna z modyfikacją indywidual. -kleikowa KOD: 13M		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 089,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 219,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 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)	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 jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 11,1
	Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 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)	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 jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 11,6
	Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	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)	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 jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 7,9
	Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,9 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 8,4

2026-06-15 poniedziałek	Z ogr. łatwo przysw. węglow. pobł. II tym. OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 12,8
	Z ogr. łatwo przysw. węglow. pobł. II tym. OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 40 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 14,3
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa o. Grzegorza 30 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 241,6 Białko ogółem [g] 41 Tłuszcz [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 214,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7 Sól [g] 3,4
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 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 jednoniensyczne ogółem [g] 7 Sól [g] 3,5
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenno-żytni 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 jednoniensyczne ogółem [g] 10,1 Sól [g] 4,7

2026-06-15 poniedziałek	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 637,3 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 jednoniensyczne ogółem [g] 10,1 Sól [g] 4,6
	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g		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.grzgorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,6 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,6 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 extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g	Jabłko prażone z biskoptem 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.grzgorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,7 Sól [g] 7,2
2026-06-16 wtorek	Latwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzgorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,3 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,9 Sól [g] 7,8
	Latwostrawna 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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biskoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzgorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,7 Sól [g] 6,9

Latwostr.z ogr. subst.pobudz.wydz. soku.zolegdk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,6 Sól [g] 8,7
Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,6 Sól [g] 8,7
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) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 240,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,9 Sól [g] 8,5
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biskwity /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	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] 2 310,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,4 Sól [g] 4
Wegetariańska podstawowa OLK (D01/WE)	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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml		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 ser topiony 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,2 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 34,9 Sól [g] 8,3

2026-06-16 wtorek	Płynna z modyfikacją indywidual. -kleikowa KOD: 13M		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa 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) Pasta z lososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 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) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,4 Sól [g] 8,5	
	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) Pasta z lososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,4 Sól [g] 8,5	
	Łagodna 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) Pasta z lososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,7 Sól [g] 7,9	
	Łagodna półznicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z lososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,7 Sól [g] 7,9	

2026-06-16 wtorek

Z ogr. latwo przysyw. wegłow. pobż. II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z lososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 240,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,9 Sól [g] 8,5
Z ogr. latwo przysyw.weglow.pobż.II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z lososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 8,9
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z twarogu i twarogu 60 g (MLE, BIA, RYB) Salata mix 35 g	Jabłko prażone z biskoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bulką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 342,9 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 200 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,9 Sól [g] 3,7
Latwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z twarogu i twarogu 60 g (MLE, BIA, RYB) Salata mix 35 g	Jabłko prażone z biskoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bulką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 345,9 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 198,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,8 Sól [g] 3,8
Latwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z twarogu i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Salata mix 35 g	Jabłko prażone z biskoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z bulką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 852,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 5,4

2026-06-16 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) Salata mix 35 g	Jabłko prażone z biskoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bulką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,6 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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 jednoniensyczne ogółem [g] 14,8 Sól [g] 8,8
2026-06-17 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 jednoniensyczne 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 jednoniensyczne 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) Bulka 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	Bulka 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 jednoniensyczne ogółem [g] 8,4 Sól [g] 4,8

2026-06-17 środa	Latwostr: z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SÉL, 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 jednoniensyczne ogółem [g] 23,1 Sól [g] 5,4	
	Latwostrawna 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, SÉL, 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 jednoniensyczne 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, SÉL, 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 jednoniensyczne ogółem [g] 25,9 Sól [g] 6,3
	Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta. 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 jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,4
	Wegletariańska podstawowa OLK (D01/WE)	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) Ser zółty/a1 30 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 350 g (MLE, BIA) 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] 2 204,6 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,9 Sól [g] 4,5

2026-06-17 środa

Plyma z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,3,7/ 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)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i 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] 2 296,9 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 jednoniensyczne ogółem [g] 14,8 Sól [g] 8,8
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszanej kapusty. 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bułgarska z olejem. 150 g Ryż gotowany na sypko 250g 250 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	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 jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,9
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretki 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] 2 161,6 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15 Sól [g] 6,8
Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretki 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 250g 250 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,1 Sól [g] 5,8

2026-06-17 środa

Z ogr. łatwo przysw. węglow. pobz. I trym. OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku. 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 jednoniensyczne ogółem [g] 25,9 Sól [g] 6,3
Z ogr. łatwo przysw. węglow. pobz. II trym. OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku. 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 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,9 Sól [g] 6,8
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku. 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryz z sosem truskawkowym 250 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupek 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 286,1 Białko ogółem [g] 48,4 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,1 Sól [g] 2,5
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryz z sosem truskawkowym 250 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupek 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 227,9 Białko ogółem [g] 49,3 Tłuszcz [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 4,9 Sól [g] 2,7
Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryz z sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupek 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z koperkiem 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 598,3 Białko ogółem [g] 61,8 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 236 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,5 Sól [g] 3,8

2026-06-17 środa	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z koperkiem 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 653,5 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,7 Sól [g] 3,7
	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka 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 beszkidzka 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] [kcal] 1 955,1 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 240,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,4 Sól [g] 9,1
2026-06-18 czwartek	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 bulką 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 beszkidzka 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.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) 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) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet warzyw z bulką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 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] 2 081,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 8,7

Latwostr.z ogr. subst.pobudz.wydz. soku.zolegdk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) 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.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 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
Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) 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.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 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] 1 943,6 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 (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	wafle ryżowe 10 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 b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka 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
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna- kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)		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
Wegetariańska podstawowa OLK (D01/WE)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) kotlet sojowy 120 g (GLU, SOJ) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,7 Sól [g] 6,9

2026-06-18 czwartek	Płynna z modyfikacją indywidual. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 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] [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 jednoniensyczne 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, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	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, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 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] [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 jednoniensyczne ogółem [g] 24,2 Sól [g] 10
	Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 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] 1 945,4 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 jednoniensyczne ogółem [g] 12,9 Sól [g] 9,9
	Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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.oproszana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) 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

2026-06-18 czwartek

Z ogr. łatwo przysw. węglow. pobż. 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 wafle 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. pobż. 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 wafle 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 bulgą 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
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka 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 bulgą tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensyczne ogółem [g] 8 Sól [g] 5,5
Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bulgą 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) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	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 jednoniensyczne ogółem [g] 19,4 Sól [g] 7,9

2026-06-18 czwartek	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kasza pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bulką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g Biszkopty b/c /a1.3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	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 jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,9
	Podstawowa OLK (D01)	Płatki owsiane na mleku /a1.7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml		Barszcz ukraiński. 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 jednoniensyczne ogółem [g] 29,1 Sól [g] 5,2
2026-06-19 piątek	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Płatki 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 bulką 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 jednoniensyczne ogółem [g] 31,8 Sól [g] 6,4
	Latwostrawna OLK (D02)	Płatki owsiane na mleku /a1.7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 ml		Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 4,5
	Latwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Płatki owsiane na mleku /a1.7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona 120 g (GLU) Sos pomidorowy /a1.7.9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Fasolka szparagowa z bulką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,8 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,3 Sól [g] 6,5

2026-06-19 piątek

Latwostr.z ogr. subst.pobudz.wydz. soku.zolegdk. OLK	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml		Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 80 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,3 Sól [g] 4,2
Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml		Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 80 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,3 Sól [g] 4,2
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 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
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biskwipy /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna- kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 259 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4
Wegetariańska podstawowa OLK (D01/WE)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 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 /a1,3/ 120 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] 2 258,5 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,7 Sól [g] 4,8

2026-06-19 piątek	Plyma z modyfikacją indywidual. -kleikowa KOD: 13M		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 945,4 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,6
	Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Maślanka a7 120 g	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	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 jednoniensyczne ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,4
	Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Maślanka a7 120 g	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	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)	Maślanka a7 120 g	Płatki 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)	Maślanka a7 120 g	Płatki 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

2026-06-19 piątek	Z ogr. latwo przysw. węglow. pobz. l. Irym. OLK (C03)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 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
	Z ogr. latwo przysw. węglow. pobz. l. Irym. OLK (C03)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Chrzan 20 g Herbata 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 250 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/ 100 g (MLE, BIA) Szynka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,5 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 jednoniensyczne ogółem [g] 26,9 Sól [g] 6,4
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba pieczona 100 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 532,8 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 jednoniensyczne ogółem [g] 15,5 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba pieczona 100 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 535,8 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 jednoniensyczne ogółem [g] 15,5 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba smażona panierowana 80 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	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 jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 5,3

2026-06-19 piątek	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 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)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba smażona panierowana 80 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bulką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 5,1
	Podstawowa OLK (D01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g		Fasolowa z ziemniakami. 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1.7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,7 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 8
2026-06-20 sobota	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1.7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,1 Sól [g] 7,2
	Latwostrawna OLK (D02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1.7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,2 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,9
	Latwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1.7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 120,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 7,1

2026-06-20 sobota	Latwostr.: z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1.7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 6,7		
	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1.7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6		
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1.7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,2
	Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna- kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,4 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,5	
	Wegetariańska podstawowa OLK (D01/WE)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g gruszka 100 g	Fasolowa z ziemniakami. 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1.7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage 80 g (BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 108,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,3		

2026-06-20 sobota	Plyma z modyfikacją indywidualną -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami. 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 8,1
	Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami. 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9,8
	Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 116,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 7
	Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 116,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17 Sól [g] 7,8

2026-06-20 sobota

Z ogr. latwo przysw. wegłow. pobz. I trym. OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1/7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,2
Z ogr. latwo przysw. wegłow. pobz. II trym. OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1/7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 8,6
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 250 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupek 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 513,7 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 240,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11 Sól [g] 4,5
Latwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 250 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupek 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 537,2 Białko ogółem [g] 60,8 Tłuszcz [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 7,9 Sól [g] 4,7
Latwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupek 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 112,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,1

2026-06-20 sobota	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P0112)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 922,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,5 Sól [g] 5,9
-------------------	--------------------------------------	---	--	---	----------------------	--	--	---