

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-01 środa	Podstawowa OLK (D01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 kiszonej 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] 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
	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 słupki 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] 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] 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) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 350 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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

2026-07-01 środa	Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK		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] 2 147,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 53 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 5,3
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)		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] 2 171,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 5,4
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	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] 2 224,8 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,2
	Papkowata OLK (D11)		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)	

2026-07-01 środa

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,2 Sól [g] 5,7
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połoźnicza I trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty. 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bulgarska 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 jednoniensyczone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 8,8
Podstawowa połoźnicza II trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty. 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bulgarska 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 jednoniensyczone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,9

2026-07-01 środa

Latwostrawna półłożnica 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	galaretką 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 sytko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,6 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 jednoniensyczone ogółem [g] 15 Sól [g] 6,8
Latwostrawna półłożnica 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	galaretką 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 sytko 250g 250 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,2 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 jednoniensyczone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 5,8
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półż.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] 2 224,8 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,2
Z ogr. łatwo przysw.węglow.półż.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] 2 242,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,7

2026-07-01 środa	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 súpki 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 jednoniencycne 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 súpki 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 jednoniencycne 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 súpki 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 jednoniencycne ogółem [g] 6,5 Sól [g] 3,8
	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) Ryz z sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 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 jednoniencycne ogółem [g] 9,7 Sól [g] 3,7
2026-07-02 czwartek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka 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 jednoniencycne ogółem [g] 20,4 Sól [g] 9,1

2026-07-02 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 bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka 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.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka 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) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Bułka 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
	Łatwostr. z ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka 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

2026-07-02 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)		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		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[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)	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, 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] 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)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)			Wartość energetyczna[kcal] 2 198,8 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,7 Sól [g] 6,8
	Płynna wzmocniona OLK (D12)		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)			Wartość energetyczna[kcal] 1 958,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 235,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,8 Sól [g] 6,3

2026-07-02 czwartek

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

2026-07-02 czwartek

Łatwostrawna półożnicza II trym.OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniensyczone ogółem [g] 16,7 Sól [g] 10,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóż. I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka 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] 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 jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 9,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóż. II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka 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] 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 jednoniensyczone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 10
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01(1))	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 30 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniensyczone ogółem [g] 8 Sól [g] 5,4

2026-07-02 czwartek	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 30 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) 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 jednoniensyczone ogółem [g] 8 Sól [g] 5,5
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 jednoniensyczone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 7,9
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 jednoniensyczone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,9
2026-07-03 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 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] 2 125,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 5,2
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba smażona panierowana /a1,3,4,7/ 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 6,4

2026-07-03 piątek

Łatwostrawna OLK (D02)	<p>Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml</p>		<p>Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>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</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 908,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 4,6</p>
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02B3)	<p>Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml</p>	<p>serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)</p>	<p>Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona 120 g (GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p>	<p>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</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[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 jednoniensyczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 6,5</p>
Łatwostr.z ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	<p>Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml</p>		<p>Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>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</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[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 jednoniensyczone ogółem [g] 14,3 Sól [g] 4,2</p>
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	<p>Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml</p>		<p>Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>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</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[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 jednoniensyczone ogółem [g] 14,3 Sól [g] 4,2</p>

2026-07-03 piątek

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 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] 2 094,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 22 Sól [g] 5,8
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 228,4 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	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 jednoniencycliczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,6
Podstawowa półznicza 1 trym OLK (C01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 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] 2 170,1 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,4

2026-07-03 piątek

Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 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] 2 304,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,4
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 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] 1 952,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 263,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 55 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18 Sól [g] 4,8
Łatwostrawna półznicza II trym OLK (C02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Pomidor 100 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) Szyńka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,1 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18 Sól [g] 6,2
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym.OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 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] 2 094,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22 Sól [g] 5,8

2026-07-03 piątek

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. II trym. OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 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] 2 289,4 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 6,3
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba pieczona 100 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	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 jednoniensyczone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 4,7
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba pieczona 100 g (GLU) Sos pomidorowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	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 jednoniensyczone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 4,8
Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki 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 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 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 jednoniensyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 5,3

2026-07-03 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/a/3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba smażona panierowana 80 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jablko prażone z biskoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z zielona pietruszka 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 jednoniensäczone 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) Jablko 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 jednoniensäczone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 8
	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) Jablko 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] 2 317,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 7,2
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jablko 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] 2 146,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 6,9
2026-07-04 sobota	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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) Jablko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 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] 2 378 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 120,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 16,4 Sól [g] 7,1

2026-07-04 sobota

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 14,3 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] 2 222,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 20 Sól [g] 7,2
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,5 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 13,1 Sól [g] 6,2

2026-07-04 sobota

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,2 Sól [g] 5,7
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa połoźnicza I trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami. 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307 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 połoźnicza II trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami. 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) 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 połoźnicza 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] 2 305 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 116,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 7

2026-07-04 sobota

Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Kakao na mleku /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 116,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 7,8
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 7,2
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szyńka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 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 słupki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka 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 jednonienasycone ogółem [g] 11 Sól [g] 4,5

2026-07-04 sobota	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 250 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 7,9 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,1
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 16,5 Sól [g] 5,9
2026-07-05 niedziela	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 897,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 6,7
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 17,5 Sól [g] 5,8

2026-07-05 niedziela	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (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 Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 676,6 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 11 Sól [g] 6	
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (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 Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 050 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 17,7 Sól [g] 5,6
	Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) 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 Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 705,2 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 252,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 8,9 Sól [g] 5,9
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) 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 Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 736,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 252,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 6,7 Sól [g] 5,9

2026-07-05 niedziela

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 7,2
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14 Sól [g] 4,3
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 57 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12 Sól [g] 3,9
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
Podstawowa półocznica 1 trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,5 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,2 Sól [g] 7,4

2026-07-05 niedziela

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) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) banan 100 g	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,2 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,5 Sól [g] 8,3
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,3 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7
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) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,8
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półz. I trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,3

2026-07-05 niedziela	Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotozrzyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczyczo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 9
	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 krotozrzyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 302,9 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 186,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 41 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 8,5 Sól [g] 3,4
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotozrzyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 305,9 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 185,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 8,5 Sól [g] 3,6
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotozrzyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 706,8 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 233,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 4
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotozrzyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 706,8 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 233,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 4

2026-07-06 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml		Żurek z ziemniakami 400ml./a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 55 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,4
	Podstawowa Dzieci: 10-18lat OLK (P01/3)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400ml./a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,7 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 120,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 18 Sól [g] 6,6
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 7,9
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,1 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 122,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 16,8 Sól [g] 6,6

2026-07-06 poniedziałek

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,8 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 13,4 Sól [g] 7,9
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 11,2 Sól [g] 6,5
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,1
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,3

2026-07-06 poniedziałek

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,2 Sól [g] 5,8
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 połączenia I trym OLK (C01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400ml./a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,4
Podstawowa połączenia II trym OLK (C01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400ml./a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,5 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,8

2026-07-06 poniedziałek

Łatwostrawna północznica I trym.OLK (C02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 350,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 7,9
Łatwostrawna północznica II trym.OLK (C02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 373,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 8,3
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóz.I trym.OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.pobóz.II trym.OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,5

2026-07-06 poniedziałek	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśnik z serem i sosem truskawkowym 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 419,6 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 228 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 11 Sól [g] 4,2
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśnik z serem i sosem truskawkowym 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 422,6 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 11 Sól [g] 4,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 912,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 120,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,7
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek almette 30 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 901,1 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 120,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,5
2026-07-07 wtorek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a1/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Grochowa z makaronem. 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1.7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 7,4

2026-07-07 wtorek

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 7,7
Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g		Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,8 Sól [g] 8,6
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)	jogurt naturalny 100g 1 szt	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 7,7
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g		Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 66 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,9 Sól [g] 8,6

2026-07-07 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,3 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 18,7 Sól [g] 8,3
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 17,6 Sól [g] 8,5
	Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Sucharki /a1,7 30 g (GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,6 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 6,4
	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 12,1 Sól [g] 5,7

2026-07-07 wtorek

Płynna z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półożnicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mandarynki 100 g	Grochowa z makaronem. 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 7,4
Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mandarynki 100 g	Grochowa z makaronem. 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 7,5
Łatwostrawna półożnicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 8,6

2026-07-07 wtorek

Łatwostrawna polożnicza II trym. OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22 Sól [g] 8,6
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 846,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 239,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,6 Sól [g] 8,5
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,2 Sól [g] 9,1
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grze gorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 337,7 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 174,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 60 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 4,3

2026-07-07 wtorek	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grze gorza 30 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 340,7 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 4,5
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 60 g (GLU) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 701,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 224,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5,7
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło ekstra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 695,4 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5,5
2026-07-08 środa	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 ekstra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszo z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROS) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 9,8

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z morelami 300g 300 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, 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) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 386 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,7 Sól [g] 8,1
Łatwostrawna OLK (D02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23 Sól [g] 8,7
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z morelami 300g 300 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,2 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 388,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 81 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,9 Sól [g] 8,1
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto mięsno-warzywne dieta. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 46 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,8 Sól [g] 9,1

2026-07-08 środa

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasztotto mięsno-warzywne dieta. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROS) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 46 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,8 Sól [g] 9,1
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasztotto z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROS) Serek almette 30 g (BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,1 Sól [g] 10
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 11 suma cukrów prostych [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,9 Sól [g] 6,2
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,2 Sól [g] 5,7

2026-07-08 środa

Plyma z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 391,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 26,8 Sól [g] 9,8
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 27 Sól [g] 10
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 23 Sól [g] 8,7

2026-07-08 środa

Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g	Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszo z to z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 415,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 64 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 8,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszo z to z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek almette 30 g (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 10
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszo z to z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 409,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 10,1
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z morelami 300g 300 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, 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) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 617 Białko ogółem [g] 43,6 Tłuszcz [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 5,5

2026-07-08 środa	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z morelami 300g 300 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, 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) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 620 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,9 Sól [g] 5,7
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z morelami 300g 300 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,8 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,2 Sól [g] 6,9
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z morelami 300g 300 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,8 Białko ogółem [g] 52,3 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,2 Sól [g] 6,7
2026-07-09 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.oprószana. 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) Jabiko 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

2026-07-09 czwartek	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.oprószana. 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] 1 923,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,7
	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] 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 14,1 Sól [g] 7,1
	Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka 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.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g 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] 1 968,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 8,7
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) 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, 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] 1 968,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 8,7

2026-07-09 czwartek

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka 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, 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] 2 048,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 14,4 Sól [g] 10,3
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253 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 jednoniencycane ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półocznica 1 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 beskidzka 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.oprószana. 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 jednoniencycane ogółem [g] 19,5 Sól [g] 7,6

2026-07-09 czwartek

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.oprószana. 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.oprószana. 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] 2 036,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,7
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.oprószana. 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] 2 214,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 8,7
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półz. 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.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, 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] 2 048,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 10,3

Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż. II trym. OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) 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 z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) 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] 2 202 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,7 Sól [g] 10,3
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 beskidzka 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 pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 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 pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 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] 1 732,8 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

2026-07-09 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 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] 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 9,6 Sól [g] 6,5
	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) Pomidor 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] 2 170 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,2
2026-07-10 piątek	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	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) 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] 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 jednoniencycliczne ogółem [g] 24 Sól [g] 5,2
	Łatwostrawna OLK (D02)	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) Pomidor 100 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] 2 040,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 61 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 16,4 Sól [g] 5,7
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka 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	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 100,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 5,1

2026-07-10 piątek	Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. OLK		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 5,4
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 997,5 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 60 Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g] 12 Sól [g] 5,5
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) 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] 2 060,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g] 13,7 Sól [g] 7,9
	Papkowata OLK (D11)	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] 2 170,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 5,9

2026-07-10 piątek	Płynna wzmocniona OLK (D12)		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,8 Sól [g] 5,6
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa połoźnicza I trym OLK (C01)	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] 2 315,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,2
	Podstawowa połoźnicza II trym OLK (C01)	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] 2 449,8 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,3
	Łatwostrawna połoźnicza I trym OLK (C02)	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] 2 185,8 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,4 Sól [g] 5,7

Łatwostrawna polożnicza II trym.OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 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] 2 320,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,4 Sól [g] 5,7
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 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] 2 060,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,7 Sól [g] 7,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 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] 2 273,8 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,4 Sól [g] 8,4
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) Jabłko 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, ROŚ) 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] 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

2026-07-10 piątek	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) Jabłko 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, ROŚ) 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 extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 80 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 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, ROŚ) 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 extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 80 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 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, ROŚ) 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