

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 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) tluszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g (MLE, BIA) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Blonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 5,4
	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) tluszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszka /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 6,4
	Łatwostrawna OLK (D02)	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		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) tluszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszka /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 4,6
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	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	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona 120 g (GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tluszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszka /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Blonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 90 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 6,5

2026-09-11 piątek

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	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		Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Łącznie [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 4,3
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	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		Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Łącznie [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 4,3
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] 2 137,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Łącznie [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,9
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopt /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] 2 171 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 259 Łącznie [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4

2026-09-11 piątek

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 jednoniensyczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 946,4 Białko ogółem [g] 19,8 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,7
Podstawowa półłożnica I 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,6 Sól [g] 5,6
Podstawowa półłożnica 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,4 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,6 Sól [g] 5,6
Łatwostrawna półłożnica 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	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18 Sól [g] 4,8

2026-09-11 piątek

Łatwostrawna położnica 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) tluszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Szynka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,6 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18 Sól [g] 6
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) tluszcz 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] 2 137,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.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) tluszcz 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] 2 345,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,9 Sól [g] 6,2
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 biskopiem 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	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 544,4 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 201,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,5 Sól [g] 4,7

2026-09-11 piątek	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 biskopem 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	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 547,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 200,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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 bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biskopem 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	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 256,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 5,3
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Ryba smażona panierowana 80 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biskopem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,9 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 5,1
2026-09-12 sobota	Podstawowa OLK (D01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) papryka mix 100 g		Fasolowa z ziemniakami. 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Sól [g] 7,8
	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) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) papryka mix 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,5 Sól [g] 6,9

2026-09-12 sobota

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) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 6,6
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P023)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	marchew słupki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 6,9
Łatwostr. z ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 6,4
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 6,4

2026-09-12 sobota

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) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,7 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,9 Sól [g] 6,9
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniensyczne ogółem [g] 13,1 Sól [g] 6,2
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniensyczne 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] 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 1trym 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) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) papryka mix 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 7,9

2026-09-12 sobota

Podstawowa porcja 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 gołonkowa 80 g (BIA, SEL, SOJ) papryka mix 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami. 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 9,3
Łatwostrawna porcja 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 gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,3 Sól [g] 6,7
Łatwostrawna porcja 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 gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,3 Sól [g] 7,5
Z ogr. łatwo przysw. węglowod. 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 gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,7 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,9 Sól [g] 6,9

2026-09-12 sobota

Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II tym.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 gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,9 Sól [g] 8,1
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 gołonkowa 30 g (BIA, SEL, SOJ) papryka mix 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 514,1 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,1 Sól [g] 4,4
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 gołonkowa 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 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) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 423,5 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 225,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,9 Sól [g] 4,6
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 gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 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] 1 844 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 5,9

2026-09-12 sobota	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 gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) papryka mix 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,6 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,6 Sól [g] 5,7
	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,6 Sól [g] 6,8
2026-09-13 niedziela	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 śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,2 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 5,9
	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 Szynka 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 śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 677,8 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 243,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10 Sól [g] 6,3
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem. 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 Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 5,8

2026-09-13 niedziela

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 śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 706,4 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Łonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednolienisyczne ogółem [g] 7,9 Sól [g] 6,1
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 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 śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 737,8 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Łonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednolienisyczne ogółem [g] 5,7 Sól [g] 6,1
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczewo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 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 śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,5 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Łonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe jednolienisyczne ogółem [g] 14,6 Sól [g] 7,2
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, 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 manna, 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 Łonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednolienisyczne ogółem [g] 14 Sól [g] 4,3

2026-09-13 niedziela	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: 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 połoźnicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńska 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] 2 049,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,2 Sól [g] 7,2
	Podstawowa połoźnicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 kapusty 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, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńska 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] 2 354,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,4 Sól [g] 8,3
	Łatwostrawna połoźnicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńska 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] 2 044,2 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,1

2026-09-13 niedziela

Łatwostrawna położnica II trym.OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g 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] 2 086,8 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,7
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczynko kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g 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] 2 142,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 7,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczynko kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) 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] 2 242,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 8,6
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) 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) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 301,4 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 184,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 6,8 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-09-13 niedziela	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 śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 304,4 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 182,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,8 Sól [g] 3,7
	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 śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 705,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 230,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13 Sól [g] 4,1
	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 śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 705,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 230,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13 Sól [g] 4,1
2026-09-14 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 z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, 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 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,1 Sól [g] 7,5
	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 z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, 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 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 254,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 126,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,8

2026-09-14 poniedziałek

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 z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, 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 60 g (BIA, SEL, SOJ) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,1 Sól [g] 8,2
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 z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, 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 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 128 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,7 Sól [g] 6,8
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydź. soku żołądk. OLK	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) 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 60 g (BIA, SEL, SOJ) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,4 Sól [g] 7,1
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) 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 60 g (BIA, SEL, SOJ) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,2 Sól [g] 5,8

2026-09-14 poniedziałek

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 z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 100ml 100 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) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19 Sól [g] 8,8
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 jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,3
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

2026-09-14 poniedziałek

Podstawowa półożnicza 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) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) 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) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,5
Podstawowa półożnicza 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) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) 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) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,5
Łatwostrawna półożnicza 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 z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,1 Sól [g] 8,2
Łatwostrawna półożnicza 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 z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 91 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,1 Sól [g] 8,2

2026-09-14 poniedziałek

Z ogr. latwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 100ml 100 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) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,1 Sól [g] 7,8
Z ogr. latwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 100ml 100 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) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,1 Sól [g] 7,8
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) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 386,1 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 225,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 116,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,5 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) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 389,1 Białko ogółem [g] 54,6 Tłuszcz [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 224,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 115,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,5 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-09-14 poniedziałek	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) 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 pszenenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 880,1 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 126,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4,7
	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) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) 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) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 869,1 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 126,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4,5
2026-09-15 wtorek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Grochowa z makaronem. 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) 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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 249 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,1
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 104,1 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,5 Sól [g] 8,1

2026-09-15 wtorek

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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,5 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 9,2
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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 8
Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 076 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,1 Sól [g] 9,2
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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 954 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 8,9

2026-09-15 wtorek

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka 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 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 9
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Wiosenna z makaronem. 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 jednoniensyczone 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 jednoniensyczone ogółem [g] 12,1 Sól [g] 5,7
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2026-09-15 wtorek

Podstawowa półożnicza I tym 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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,1
Podstawowa półożnicza II tym 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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,3 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,1
Łatwostrawna półożnicza I tym 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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 9,2
Łatwostrawna półożnicza II tym 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 golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,2 Sól [g] 9,2

2026-09-15 wtorek

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) Szyńka 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 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 259,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 9,1
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) Szyńka 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 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,4 Sól [g] 9,6
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 golonkowa 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 329 Białko ogółem [g] 58,4 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 184,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,6 Sól [g] 4,9
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) 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 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) kielbasa golonkowa 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 332 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 183,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,6 Sól [g] 5

2026-09-15 wtorek	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa golonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 701,2 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,1
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) 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 golonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 695,2 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,5 Sól [g] 5,9
2026-09-16 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 extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami. 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,6 Sól [g] 9,9
	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) 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,4 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10 Sól [g] 8,4

2026-09-16 środa

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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,5 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22 Sól [g] 8,9
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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,2 Sól [g] 8,4
Łatwostr z ogr. subst pobudz. wydź. 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,1 Sól [g] 9,3
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) 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,1 Sól [g] 9,3

2026-09-16 środa

Z ogr. latwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 (ROŚ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,6 Sól [g] 10,1
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,2 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] [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
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 półożnicza 1trym OLK (C01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 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 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,6 Sól [g] 9,9

2026-09-16 środa

Podstawowa połoźnicza 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,8 Sól [g] 10,1
Łatwostrawna połoźnicza 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22 Sól [g] 8,9
Łatwostrawna połoźnicza 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) 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,4 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 9,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloź. 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) kaszołto 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 śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,6 Sól [g] 10,1

2026-09-16 środa	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II tym.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) 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) 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] [kcal] 2 451,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 50 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,7 Sól [g] 10
	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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 615,4 Białko ogółem [g] 41,9 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,3 Sól [g] 5,8
	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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 618,4 Białko ogółem [g] 43,3 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,3 Sól [g] 5,9
	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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 881,4 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,5 Sól [g] 7,2
	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 śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,4 Białko ogółem [g] 50,8 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,6 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-09-17 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) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,6 Sól [g] 7,5
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P013)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 098,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,9 Sól [g] 7,9
	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 krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 901,4 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15 Sól [g] 8,5
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P023)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,5 Sól [g] 6,9
	Łatwostrz ogr. subst.pobudz.wydz. soku żółdk. 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 krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 946 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 8,5

2026-09-17 czwartek

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) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Sałata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 946 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 8,5
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 krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 10,1
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] 2 253 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4
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] 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 jednoniensyczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5

2026-09-17 czwartek

Płynna z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półznicza I tym 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) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,2 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,6 Sól [g] 7,5
Podstawowa półznicza II tym 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) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,8 Sól [g] 7,5
Łatwostrawna półznicza I tym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15 Sól [g] 8,5
Łatwostrawna półznicza II tym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,3 Sól [g] 8,5

2026-09-17 czwartek

Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 10,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,7 Sól [g] 10,1
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) kielbasa krakowska wp/dr. 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 100 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 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 300,1 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5,9 Sól [g] 4,1
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska wp/dr. 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabiko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 303,1 Białko ogółem [g] 53,2 Tłuszcz [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 207,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5,9 Sól [g] 4,2

2026-09-17 czwartek	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) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabiko 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) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 716,4 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,8
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) 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) Jabiko 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) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 690,9 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 6,3
2026-09-18 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,4
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	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	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 5,2
	Łatwostrawna OLK (D02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,2 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 5,9

2026-09-18 piątek

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) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 5,2
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) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 5,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,4 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12,5 Sól [g] 5,6
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) 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] [kcal] 2 103,1 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 8

2026-09-18 piątek

Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2 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 jednoniensyczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 5,9
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		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 jednoniensyczne 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)		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 półożnicza 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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,4
Podstawowa półożnicza 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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,5

2026-09-18 piątek

Łatwostrawna półłożnica 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) 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 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	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Łącznie pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 5,9
Łatwostrawna półłożnica 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	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Łącznie pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 5,9
Z ogr. łatwo przysw. węglowod. półł. 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] [kcal] 2 103,1 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Łącznie pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 13,2 Sól [g] 8
Z ogr. łatwo przysw. węglowod. półł. 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] [kcal] 2 316,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Łącznie pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 8,5

2026-09-18 piątek	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 60 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	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] [kcal] 1 380,7 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 199,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,8 Sól [g] 3,1
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 60 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	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] 1 383,7 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 198,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,7 Sól [g] 3,1
	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	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	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	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 774,1 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,8 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	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	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	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 768,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,8 Sól [g] 3,8
2026-09-19 sobota	Podstawowa OLK (D01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,6 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,8

2026-09-19 sobota

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Śliwki 100 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,4 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,8
Łatwostrawna OLK (D02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,1 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,8
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,9 Sól [g] 5,7
Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku zołądk. OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,1 Sól [g] 5,7

2026-09-19 sobota

Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,1 Sól [g] 5,7
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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,3 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 58 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,3 Sól [g] 5,9
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,7 Sól [g] 4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 244,2 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,8 Sól [g] 3,5

2026-09-19 sobota

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 półznicza I trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,8
Podstawowa półznicza II trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,2 Sól [g] 7,1
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,7 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,8

2026-09-19 sobota

Łatwostrawna położnica II trym OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,9 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,4 Sól [g] 7,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,7 Sól [g] 7
Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,7 Sól [g] 7,8
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 284,6 Białko ogółem [g] 47,2 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 199,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,1 Sól [g] 3,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-09-19 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) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 287,6 Białko ogółem [g] 48,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 198,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,1 Sól [g] 3,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) szynka konserwowa 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 787,2 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 4,5
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) szynka konserwowa 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 743,8 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 4,3
2026-09-20 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) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,1 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,2 Sól [g] 7,3
	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) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,4 Sól [g] 7,4

2026-09-20 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		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,3 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,3 Sól [g] 7,3
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, 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 śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,5 Sól [g] 7,3
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydź. 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		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 248,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20 Sól [g] 6,3

2026-09-20 niedziela

Zogr. latwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) 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] 2 253,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25 Sól [g] 7,3
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,8 Sól [g] 4,9
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 233,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,1 Sól [g] 4,4
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półożnicza 1trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,2 Sól [g] 7,3

2026-09-20 niedziela

Podstawowa porcja II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,3 Sól [g] 7,2
Łatwostrawna porcja I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,3 Sól [g] 7,3
Łatwostrawna porcja II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,4 Sól [g] 7,2
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25 Sól [g] 7,3

2026-09-20 niedziela

Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II tym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 437,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,2
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 469,7 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 198,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 73 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,5 Sól [g] 4,8
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszen 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszen 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 472,7 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 197,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,5 Sól [g] 4,9
Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszen 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszen 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 794,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 244,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 6
Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 788,6 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 5,8