

2026-09-21 poniedziałek

2026-09-21 poniedziałek

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,7 Sól [g] 6,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,6 Sól [g] 7,3
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Ryż na mleku /a7/ 350 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 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,2 Sól [g] 13
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z kurczaka 100 g	Biszkopty /a1,3/ 30 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 5,8

2026-09-21 poniedziałek	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,9 suma cukrów prostych [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,7 Sól [g] 5,5
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) Herbata 250 ml		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 089,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 219,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa półożnicza I trym OLK (C01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g gruszka 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,8 Sól [g] 10,6
	Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 80 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g gruszka 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,8 Sól [g] 11
	Łatwostrawna półożnicza I trym OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g banan 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,4 Sól [g] 7,3

2026-09-21 poniedziałek

Łatwostrawna półozłóżka II trym.OLK (C02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 80 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Jarzynowa ziemniakami. /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g banan 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,4 Sól [g] 7,7
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 60 g (MLE, BIA) Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 119,6 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,2 Sól [g] 12,2
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 80 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z marchwi. 150 g Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Szyńka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 267,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,5 Sól [g] 13,2
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska wp/dr. 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 341,7 Białko ogółem [g] 45,4 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 229,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,3 Sól [g] 3,2

2026-09-21 poniedziałek	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska wp/dr. 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 344,7 Białko ogółem [g] 46,8 Tłuszcz [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,3 Sól [g] 3,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Ryż na mleku 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 Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 744 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,5 Sól [g] 4,5
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Ryż na mleku 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	gruszka 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 656,3 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,5 Sól [g] 4,4
2026-09-22 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) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielenogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Ser żółty /a1/ 30 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,5 Sól [g] 8,5
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce /a1,3/ 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielenogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Ser żółty /a1/ 30 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,9 Sól [g] 7,3

2026-09-22 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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 822,7 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,9 Sól [g] 6,5
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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,8 Sól [g] 5,4
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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 839,6 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,5 Sól [g] 7,6
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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g		Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 839,6 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,5 Sól [g] 7,6

2026-09-22 wtorek

Zogr. latwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 239,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,1 Sól [g] 8,2
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z kurczaka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 9 suma cukrów prostych [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,4 Sól [g] 4
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 232,3 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,5
Płynna z modyfikacją indywid. -klekowa 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) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Ser żółty /a1/ 30 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 266 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,3 Sól [g] 8,6

2026-09-22 wtorek

Podstawowa półnica II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Ser żółty /a1/ 30 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,3 Sól [g] 8,6
Łatwostrawna półnica I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) 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 zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 902,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,6
Łatwostrawna półnica II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Herbata 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,7 Sól [g] 6,6
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik./a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 952,3 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 243,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,1 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA CENTRALNA

2026-09-22 wtorek

Z ogr. latwo przysw.węglow.poloż.II tym.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) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	Kefir /a7/ 120 g (BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka zielonogórska 40 g (BIA, SEL, SOJ) serek Almette 60 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 8,3
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 60 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka zielonogórska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Ser żółty /a1/ 30 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 374,2 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 206,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,1 Sól [g] 4,2
Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 60 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka zielonogórska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 320,2 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 205,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 3,7 Sól [g] 3,7
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) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) szynka zielonogórska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 683,2 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,4 Sól [g] 5,1

2026-09-22 wtorek	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik 300 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) szynka zielonogórska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Ser żółty /a1/ 30 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 878,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18 Sól [g] 6
	Podstawowa OLK (D01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml		Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty. 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bułgarska z olejem. 150 g Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,9 Sól [g] 8,8
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 350 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,8 Sól [g] 4,9
	Łatwostrawna OLK (D02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 6,8
	Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 350 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew słupki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,8 Sól [g] 4,8

2026-09-23 środa

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g (MLE) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5,3
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g (MLE) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5,4
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g (MLE) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 6,2
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

2026-09-23 środa

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe 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 połącznica I trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty. 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bulgarska z olejem. 150 g Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,9 Sól [g] 8,8
Podstawowa połącznica II trym OLK (C01)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 ml	gruszka 100 g	Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty. 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bulgarska z olejem. 150 g Ryż gotowany na sypko 250g 250 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14 Sól [g] 7,9

2026-09-23 środa

Łatwostrawna półłożnica I tym OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,3 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 6,9
Łatwostrawna półłożnica II tym OLK (C02)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 250g 250 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,5 Sól [g] 5,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półł. I tym OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g (MLE) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 6,2
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półł. II tym OLK (C03)	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Zupa z zielonego groszku. 400 ml (MLE, BIA, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe. 350 g (MLE) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21 Sól [g] 6,6

2026-09-23 środa	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 250 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 285,2 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 7,5 Sól [g] 2,5
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 250 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 227 Białko ogółem [g] 50,1 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 185,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 4,3 Sól [g] 2,7
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z koperkiem 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 597,5 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 233,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5,9 Sól [g] 3,8
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Makaron na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa z zielonego groszku 300 ml (MLE, BIA, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	marchew súpki 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Twaróg z koperkiem 80 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 652,7 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,1 Sól [g] 3,7
2026-09-24 czwartek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Ogórek zielony 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 238,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 9,1

2026-09-24 czwartek

Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 057,1 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,1 Sól [g] 9,2
Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 916,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 10,1
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,5 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,1 Sól [g] 8,8
Łatwostr. z ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Salata mix 35 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 956,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 9,9

2026-09-24 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) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 9,9
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	Sok pomidorowy 100ml 100 ml	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,1 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 244,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20 Sól [g] 9,6
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)	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,8 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,7 Sól [g] 6,8
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 235,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,8 Sól [g] 6,3

2026-09-24 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 półożnicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Ogórek zielony 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,7 Sól [g] 9,1
Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beskidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,5 Sól [g] 9,9
Łatwostrawna półożnicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beskidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 10,1

2026-09-24 czwartek

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) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Sól [g] 11
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I 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) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Ogórek zielony 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,2 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 259,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20 Sól [g] 9,1
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) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Mandarynki 100 g waflę ryżowe 10 g	Szpinakowa z kaszą pęczak. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser fromage /a7/ 80 g (BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,8 Sól [g] 10
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 30 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 296,3 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 187 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,5 Sól [g] 5,5

2026-09-24 czwartek	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 30 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 299,3 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 185,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,5 Sól [g] 5,6
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 738,2 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 227,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,9 Sól [g] 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) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Pomidor 100 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bukiet warzyw z bułką tartą 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka beszkidzka 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Serek almette 30 g (BIA) Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 700,8 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 229,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 48 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,8 Sól [g] 8
2026-09-25 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml		Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser żółty 40 g (MLE, BIA) Serek 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 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,4 Sól [g] 5,4
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU)	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba smażona panierowana /a1,3,4,7/ 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,8 Sól [g] 6,4

2026-09-25 piątek	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) 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] 1 920,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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 biskopem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	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	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 90 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,3 Sól [g] 6,5
	Łatwostrz 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 Błonnik pokarmowy [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 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,6 Sól [g] 4,3

2026-09-25 piątek

Zogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,3 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
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 259 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe 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)		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 półznicza 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

2026-09-25 piątek

Podstawowa półożnicza 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 półożnicza 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
Łatwostrawna półożnicza II trym OLK (C02)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Maślanka a7 120 g	Zupa ryżowa. 400 ml (SEL) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Szyńka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 304,5 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.półoż. I trym OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szyńka 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

2026-09-25 piątek

Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II tym.OLK (C03)	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Barszcz ukraiński. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba pieczona w jarzynach po grecku. 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Szynka drobiowa 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,6 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 307,3 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 biskoptem 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
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 biskoptem 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 biskoptem 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

2026-09-25 piątek	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Płatki 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
	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] 2 177,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 71 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] 7,7
	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] 2 325,9 Białko ogółem [g] 89,2 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
	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] 2 073,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 6,6
	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) 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] 2 304,7 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,5 Sól [g] 6,9

2026-09-26 sobota

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] 2 064,9 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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] 1 999,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,4 Sól [g] 6,4
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] [kcal] 2 252,8 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 71,3 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
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,5 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

2026-09-26 sobota

Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] [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)	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 golonkowa 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] [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,2 Sól [g] 7,8
Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa golonkowa 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] 2 421,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 78,1 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 półożnicza I trym OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa golonkowa 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] 2 231,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 66,9 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

2026-09-26 sobota

Łatwostrawna północna 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) 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		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] 2 276,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 68,7 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. węglow.półz. 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) 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] 2 252,8 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 71,3 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
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półz. II trym.OLK (C03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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) 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] 2 319,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 74 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) kiełbasa 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

2026-09-26 sobota	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa 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) Szyunka 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] 1 843,1 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 54,4 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
	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] 1 930,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,6 Sól [g] 5,7
2026-09-27 niedziela	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z 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 Szyunka 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] 1 856,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 58,9 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
	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 Szyunka 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] 2 008,2 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA CENTRALNA

2026-09-27 niedziela	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 676,8 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 243,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10 Sól [g] 6,2
	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) 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 Szyńka 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] 2 048,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 61,8 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
	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		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 Szyńka 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] 1 705,4 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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 Szyńka 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] 1 736,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5,7 Sól [g] 6,1

2026-09-27 niedziela

Z ogr. latwo 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) Kiełbasa 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	Pieczywo 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 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] 1 893,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,6 Sól [g] 7,2
Papková OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14 Sól [g] 4,3
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 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] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półocznica 1 trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kiełbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem. 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 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,2 Sól [g] 7,2

2026-09-27 niedziela

Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) banan 100 g	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) 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 Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,9 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 półożnicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) 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 Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 043,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 61,5 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
Łatwostrawna półożnicza II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) 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 Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,7
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półoż. 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	Pieczewo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,9 Sól [g] 7,9

2026-09-27 niedziela	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	Pieczczywo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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) 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] 1 301,4 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 jednoniensyczne ogółem [g] 6,8 Sól [g] 3,6
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek 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 krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) 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] 1 704,5 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 54,4 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 krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) 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] 1 704,5 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 54,4 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

2026-09-28 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] [kcal] 2 200,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 310,4 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] [kcal] 2 253,3 Białko ogółem [g] 86,6 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
	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] 2 173,9 Białko ogółem [g] 107,8 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] 2 223,7 Białko ogółem [g] 90,7 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
	Łatwostirz ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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] 2 280 Białko ogółem [g] 104,7 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

2026-09-28 poniedziałek

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.oproszana. 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] 1 967,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,2 Sól [g] 5,8
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] 2 237,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19 Sól [g] 8,7
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniensyczone 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] 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 jednoniensyczone ogółem [g] 11,2 Sól [g] 5,8

2026-09-28 poniedziałek

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)	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] 2 297,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,5
Podstawowa półznicza 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] 2 297,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,5
Łatwostrawna półznicza I trym OLK (C02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka 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] 2 269,5 Białko ogółem [g] 107,8 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

2026-09-28 poniedziałek

Łatwostrawna położnica 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] 2 269,5 Białko ogółem [g] 107,8 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
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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] 2 238,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,1 Sól [g] 7,7
Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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] 2 238,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,1 Sól [g] 7,7
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 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA CENTRALNA

2026-09-28 poniedziałek	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 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 224,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 115,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 10,5 Sól [g] 4,4
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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 pszenny 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] [kcal] 1 880 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 jednoniensyczone 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] [kcal] 1 869 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 jednoniensyczone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4,5
2026-09-29 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] [kcal] 2 247,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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] [kcal] 2 102,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 8

2026-09-29 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] [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 9,1
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] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone 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] [kcal] 2 074,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone 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] [kcal] 1 952,3 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 8,9

2026-09-29 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] 2 052,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 8,9
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Wiosenna z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Sucharki /a1,7 30 g (GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 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] 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] 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

2026-09-29 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] 2 292,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 67,3 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
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] 2 426,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 67,4 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
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] 2 089,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 9,1
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] 2 243,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70,8 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] 9,1

2026-09-29 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] 2 040,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 69,2 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
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] 2 243,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,4 Sól [g] 9,4
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA CENTRALNA

2026-09-29 wtorek	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 700,3 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone 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) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 694,3 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 13,5 Sól [g] 5,9
2026-09-30 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) kaszo z mięsem i warzywami. 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g (ROŚ) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone 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] 2 232,3 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 10 Sól [g] 8,4

2026-09-30 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] 2 314,4 Białko ogółem [g] 93,8 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] 2 272,3 Białko ogółem [g] 67,4 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] 2 193,4 Białko ogółem [g] 90 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] 2 193,4 Białko ogółem [g] 90 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

2026-09-30 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] 2 402,1 Białko ogółem [g] 91,6 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 półocznica 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] 2 412,7 Białko ogółem [g] 91 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

2026-09-30 środa

Podstawowa półożnicza II tym 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] 2 457,1 Białko ogółem [g] 95 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 półożnicza I tym 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] 2 371,9 Białko ogółem [g] 94,3 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 półożnicza II tym 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] 2 416,3 Białko ogółem [g] 98,3 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.półoż. I 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) 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] 2 402,1 Białko ogółem [g] 91,6 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

2026-09-30 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) kaszo 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] 2 451,4 Białko ogółem [g] 97,9 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 pszenno 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 pszenno 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 pszenno 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 pszenno 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] 1 881,3 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] 1 875,3 Białko ogółem [g] 50,7 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