

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 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 krotożyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,4 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostyh [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12,4 Sól [g] 6,9
	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 krotożyńska 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 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] [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 prostyh [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotożyńska 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] [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 prostyh [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 krotożyńska 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] [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostyh [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 5,8

2026-10-11 niedziela

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml Serek śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,4 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Łonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednolienisyccone ogółem [g] 7,9 Sól [g] 6,1
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml Serek śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 736,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Łonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednolienisyccone ogółem [g] 5,7 Sól [g] 6,1
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczewo kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Serek śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Łonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 22 Kwasy tłuszczowe jednolienisyccone ogółem [g] 11,5 Sól [g] 7,3
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Łonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednolienisyccone ogółem [g] 14 Sól [g] 4,3

2026-10-11 niedziela	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 57 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 12 Sól [g] 3,9
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa półożnicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabko 100 g	Pomidorowa z makaronem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńska z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15 Sól [g] 7,3
	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 kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńska z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 8,4
	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) Jabiko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńska z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,2 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 jednoniensyczone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7

2026-10-11 niedziela

Łatwostrawna położnica II trym.OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,5 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.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem/dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczynko kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 8
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 kaputy białej i marchwi z olejem. 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczynko kuk-ryżowe 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 8,7
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 301,4 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 184,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,8 Sól [g] 3,6

2026-10-11 niedziela	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotożyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Warzywa duszone. 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 304,4 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 182,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 6,8 Sól [g] 3,7
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotożyńska 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 krotożyńska 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
2026-10-12 poniedziałek	Podstawowa OLK (D01)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml		Żurek z ziemniakami 400ml./a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 200,5 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] 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

2026-10-12 poniedziałek

Łatwostrawna OLK (D02)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata 250 ml		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi. 150 g 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] 2 232,3 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 9,6
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
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydź. soku żołądk. OLK	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,4 Sól [g] 7,1
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym. 350 g (GLU, JAJ) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,2 Sól [g] 5,8

2026-10-12 poniedziałek

Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka z jajkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ, RYB) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 100ml 100 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2 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 jednoniensyczne ogółem [g] 19 Sól [g] 8,7
Papkowata OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,3
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,2 Sól [g] 5,8
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2026-10-12 poniedziałek

Podstawowa półkończna 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 półkończna 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 półkończna 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 marchwiz olejem. 150 g 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] 2 327,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 9,6
Łatwostrawna półkończna 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 marchwiz olejem. 150 g 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] 2 327,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16 Sól [g] 9,6

2026-10-12 poniedziałek

Z ogr. latwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 100ml 100 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,5 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. latwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Sok pomidorowy 100ml 100 ml	Selerowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,5 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
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 jednoniensyczne ogółem [g] 10,5 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-12 poniedziałek	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 880 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 126,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4,7
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kasza manna na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 869 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 126,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4,5
2026-10-13 wtorek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Grochowa z makaronem. 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa golonkowa 60 g (BIA, SEL, SOJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 219,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,5 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] 2 074,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,5 Sól [g] 8

2026-10-13 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] 2 017,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 81 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] 2 114,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 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] 2 046,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 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] 1 924,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 8,9

2026-10-13 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] 2 024,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne 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 jednoniensyczne 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 jednoniensyczne 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 jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2026-10-13 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] 2 264,8 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,5 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] 2 399,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,5 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] 2 062,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 90,2 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] 2 216,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,2 Sól [g] 9,1

2026-10-13 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] 2 013,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 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] 2 215,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 42,1 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] 1 311,9 Białko ogółem [g] 57,9 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 181,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 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] 1 314,9 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 180 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,6 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-13 wtorek	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 690 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 232,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,1
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 60 g (MLE, BIA) dżem jednostkowy 25 g	Mandarynki 100 g	Wiosenna z makaronem 300 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Marchew duszona z groszkiem. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Kiełbasa gołonkowa 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 684 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 235 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,5 Sól [g] 5,9
2026-10-14 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) kasztotto z mięsem i warzywami duszone z olejem. 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] 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 jednoniensyczne ogółem [g] 25,6 Sól [g] 9,9
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z morelami 300g 300 g (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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 jednoniensyczne ogółem [g] 10 Sól [g] 8,4

2026-10-14 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 duszone z olejem. 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

2026-10-14 środa

Z ogr. latwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto z mięsem i warzywami duszone z olejem. 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 półożnicza 1trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto z mięsem i warzywami duszone z olejem. 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

2026-10-14 środa

Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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) kasotto z mięsem i warzywami duszone z olejem. 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 trym OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasotto z mięsem i warzywami duszone z olejem. 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 trym OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g Maślanka a7 120 g	Ziemniaczana dieta. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasotto z mięsem i warzywami duszone z olejem. 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 trym OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasotto z mięsem i warzywami duszone z olejem. 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-14 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) kaszołto z mięsem i warzywami duszone z olejem. 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-15 czwartek	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g		Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,5
	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) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabiko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,9 Sól [g] 7,9
	Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 889,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15 Sól [g] 8,5
	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) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) banan 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,5 Sól [g] 6,9

2026-10-15 czwartek

Łatwostr z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądek OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Sałata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 934,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,2 Sól [g] 8,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Sałata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 934,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,2 Sól [g] 8,5
Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczyno kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 10,1
Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Blonnik pokarmowy [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4

2026-10-15 czwartek	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 54 Kwasy tłuszczowe 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)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa połoźnicza I trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,5
	Podstawowa połoźnicza II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,4 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,8 Sól [g] 7,5
	Łatwostrawna połoźnicza I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15 Sól [g] 8,5

2026-10-15 czwartek	Łatwostrawna półochłazka 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 krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Krupnik ryżowy. 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 181 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,3 Sól [g] 8,5
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczynko kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,4 Sól [g] 10,1
	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew got.oprószana. 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Pieczynko kuk-ryżowe 30 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,7 Sól [g] 10,1
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska wpl/dr. 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 300,1 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5,9 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-15 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) kielbasa krakowska wp/dr. 30 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabiko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka beszkidzka 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 303,1 Białko ogółem [g] 53,2 Tłuszcz [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 207,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 5,9 Sól [g] 4,2
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Pierogi leniwe 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabiko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 715,8 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,8
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 50 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pierogi leniwe 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabiko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,3 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 8,9 Sól [g] 6,3
2026-10-16 piątek	Podstawowa OLK (D01)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony na oleju /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 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 Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,4
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jabiko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony na oleju /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,9 Sól [g] 5,2

2026-10-16 piątek

Łatwostrawna OLK (D02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,1 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 5,9
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 5,2
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydź. soku żołądk. OLK	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,3 Sól [g] 5,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z lososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 12,5 Sól [g] 5,6

2026-10-16 piątek	Z ogr. latwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z kukurydzą z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 8
	Papková OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 5,9
	Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,8 Sól [g] 5,6
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	Podstawowa połączona 1 trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony na oleju /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 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 Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,4

2026-10-16 piątek

Podstawowa półożnicza II trym OLK (C01)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony na oleju /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska z kukurydzą 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 Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 486 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,5
Łatwostrawna półożnicza I trym OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 5,9
Łatwostrawna półożnicza II trym OLK (C02)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	banan 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,9 Sól [g] 5,9
Z ogr. łatwo przysw. węglow.półoż. I trym OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z kukurydzą z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 60 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 110 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,2 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-16 piątek	Z ogr. łatwo przysw. węglow. połóż II trym. OLK (C03)	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Szpinakowa z ryżem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska z kukurydzą z olejem 150 g Ziemniaki gotowane z tłuszczem 250 g (MLE, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) szynka drobiowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,9 Sól [g] 8,5
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 60 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Szpinakowa z ryżem. 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] 1 380,7 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 199,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,8 Sól [g] 3,1
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 60 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Szpinakowa z ryżem. 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) dżem jednostkowy 25 g Herbata 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] 1 383,7 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 198,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,7 Sól [g] 3,1
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 80 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Szpinakowa z ryżem. 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 774,1 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,8 Sól [g] 4
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) serek homo waniliowy 80 g (MLE, BIA, GLU) Jabłko 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Szpinakowa z ryżem. 300 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 100 g	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 768,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,8 Sól [g] 3,8

2026-10-17 sobota

Podstawowa OLK (D01)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,9 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,8
Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Śliwki 100 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,7 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,8
Łatwostrawna OLK (D02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,8
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 5,6

2026-10-17 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) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 901,5 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,1 Sól [g] 5,6
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 901,5 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,1 Sól [g] 5,6
	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 104,7 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 58 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,3 Sól [g] 5,9
	Papkováta OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,7 Sól [g] 4

2026-10-17 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 z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 244,2 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,8 Sól [g] 3,5
	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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,8
	Podstawowa 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,5 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 24,2 Sól [g] 7,1
	Łatwostrawna 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,8

2026-10-17 sobota

Łatwostrawna położnica II trym OLK (C02)	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,4 Sól [g] 7,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.I trym.OLK (C03)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,7 Sól [g] 7
Z ogr. łatwo przysw.węglow.poloż.II trym.OLK (C03)	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Szynka luksusowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Gulaszowa z ziemniakami. 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka konserwowa 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,7 Sól [g] 7,8
Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 284,6 Białko ogółem [g] 47,2 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 199,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,1 Sól [g] 3,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-17 sobota	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Szynka luksusowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 287,6 Białko ogółem [g] 48,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 198,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 10,1 Sól [g] 3,3
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszenny 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) szynka konserwowa 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Salata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 787 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,5 Sól [g] 4,5
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kakao na mleku 200 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 50 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	banan 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 300 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) szynka konserwowa 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 ml Ogórek zielony 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 743,6 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,3 Sól [g] 4,3
2026-10-18 niedziela	Podstawowa OLK (D01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml Serek śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,2 Sól [g] 7,3
	Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,4 Sól [g] 7,3

2026-10-18 niedziela

Łatwostrawna OLK (D02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,3 Sól [g] 7,2
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	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,5 Sól [g] 7,3
Łatwostr. z ogr. subst pobudz. wydź. soku żołądk. OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,5
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu OLK (D05)	Herbata 250 ml Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 248,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20 Sól [g] 6,3

2026-10-18 niedziela

Zogr. latwo przysw. węglowodanów OLK (D03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25 Sól [g] 7,3
Papková OLK (D11)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 13,8 Sól [g] 4,9
Płynna wzmocniona OLK (D12)	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysikowa. 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 233,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,1 Sól [g] 4,4
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
Podstawowa półożnicza 1 trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,2 Sól [g] 7,3

2026-10-18 niedziela

Podstawowa porcja II trym OLK (C01)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,3 Sól [g] 7,2
Łatwostrawna porcja I trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 153,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,3 Sól [g] 7,2
Łatwostrawna porcja II trym OLK (C02)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,4 Sól [g] 7,1
Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż. I trym OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25 Sól [g] 7,3

2026-10-18 niedziela	Z ogr. łatwo przysw. węglow.poloż.II tym.OLK (C03)	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	gruszka 100 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) serek Almette 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa z jogurtem. 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,2
	Podstawowa dzieci do 3lat OLK (P01/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 469,7 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 198,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 73 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,5 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna dzieci do 3lat OLK (P02/1)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszen 30 g (GLU) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszen 30 g (GLU) Tłuszcz roślinny 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 472,7 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 197,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,5 Sól [g] 4,9
	Łatwostrawna dzieci 4-9lat OLK (P02/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszen 60 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszen 60 g (GLU) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 793,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 244,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 6
	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01/2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Arbuz 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałatka z buraczków z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 10 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa/dieta. 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 787,7 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,8 Sól [g] 5,8

2026-10-19 poniedziałek

Podstawowa OLK (D01)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz wieprzowy duszony 200 g (GLU) Surówka z marchwiz olejem. 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] 2 390,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,8 Sól [g] 10,6
Podstawowa Dzieci 10-18lat OLK (P01/3)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 200g 200 g (MLE, BIA, GLU) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	gruszka 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,3 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 364 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,3 Sól [g] 7,4
Łatwostrawna OLK (D02)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa 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		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] 2 262,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,4 Sól [g] 7,3
Łatwostrawna dzieci 10-18lat OLK (P02/3)	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska 60 g (BIA, SEL, SOJ) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	galaretka 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami. 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kopytka na słodko 200g 200 g (MLE, BIA, GLU) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 285 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 386,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 9,4 Sól [g] 7,4

2026-10-19, 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] 1 990,7 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 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] 2 227 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 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 marchwiz olejem. 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

2026-10-19 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 marchwiz olejem. 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 marchwiz olejem. 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] 2 318,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 107 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 11,4 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-19 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] 2 339,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 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 marchwiz olejem. 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 marchwiz olejem. 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

2026-10-19 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] [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] [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] [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
2026-10-20 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 na oleju 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) Salata mix 35 g Herbata 250 ml	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [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 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] [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

2026-10-20 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] 1 829,5 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 244,6 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] 1 991,8 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 75,5 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] 1 846,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 243,8 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] 1 846,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,5 Sól [g] 7,6

2026-10-20 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] 1 948,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 240,9 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 półocznica 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 na oleju 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

2026-10-20 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 na oleju 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszanej 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] 1 909,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 255,2 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] 2 043,7 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 286,3 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 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	Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 244,8 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 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA CENTRALNA

2026-10-20 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] 2 220,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 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

2026-10-20 wtorek	Podstawowa dzieci 4-9lat OLK (P01I2)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 60 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g	Jabłko prażone z biszkoptem 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] [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
-------------------	--------------------------------------	---	---	--	---------------------------	--	--------------	---