

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata (2 liście) 20 g	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 250 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 250 ml (GLU, MLE) Sałata (2 liście) 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Sałata (2 liście) 20 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Sałata (2 liście) 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE) Sałata (2 liście) 20 g	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 250 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 250 ml (GLU, MLE) Sałata (2 liście) 20 g	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 250 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 250 ml (GLU, MLE) Sałata (2 liście) 20 g
	II S	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt			Jabłko pieczone (150g) 1 szt	
	Obiad	Zupa minestrone z fasolą 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 80 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 130 g (ORZ, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa minestrone 350 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 130 g (ORZ, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml (MLE)	Zupa minestrone z fasolą 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń warzywno-drobiowa 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 130 g (ORZ, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa minestrone z fasolą 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń warzywno-drobiowa 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 130 g (ORZ, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa minestrone 200 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 150 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 80 g (ORZ, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Jogurt naturalny 1,5% tł. 80 g (MLE)	Zupa minestrone 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń warzywno-drobiowa 90 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 130 g (ORZ, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa minestrone 350 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 2 [Por] x 350 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 130 g (ORZ, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Jogurt naturalny 1,5% tł. 80 g (MLE)
	P	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Galaretką owocowa b/c 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami 30 g Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g Surówka z białej rzodkwi z majonezem 50 g (JAJ) Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Polędwica drobiowa z warzywami 60 g Sałata lodowa 20 g Surówka z białej rzodkwi z majonezem 50 g (JAJ) Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami 30 g Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g Surówka z białej rzodkwi z majonezem 50 g (JAJ) Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami 30 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami 60 g Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2029.00 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasyc.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; suma cukrów prostych: 65.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sód: 1437.45 mg;	Wartość en. [kcal]: 2061.71 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasyc.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 245.94 g; suma cukrów prostych: 68.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.95 g; Sód: 1482.97 mg;	Wartość en. [kcal]: 1771.12 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasyc.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 239.02 g; suma cukrów prostych: 37.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; Sód: 1551.12 mg;	Wartość en. [kcal]: 1841.80 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasyc.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 242.25 g; suma cukrów prostych: 37.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; Sód: 1519.83 mg;	Wartość en. [kcal]: 1347.18 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasyc.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 150.15 g; suma cukrów prostych: 51.35 g; Błonnik pokarmowy: 12.15 g; Sód: 747.70 mg;	Wartość en. [kcal]: 1936.47 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasyc.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 258.23 g; suma cukrów prostych: 60.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sód: 1520.58 mg;	Wartość en. [kcal]: 2849.56 kcal; Białko ogółem: 184.27 g; Tłuszcz: 100.62 g; Kw. tł. nasyc.: 51.26 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Sód: 1723.39 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki jaglane na mleku 200 ml (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń z ryby 50 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 120 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Banan (120g) 1 szt			Jabłko (150g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt		
	Obiad	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 200 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik z indyka gotowany 2 [Por] x 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	
	P	Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g	Kisiel 150 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miódowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 40 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miódowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 40 g (MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica miódowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 40 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miódowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 40 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miódowa drobiowa 15 g (GLU, SOJ) Twaróg 30 g (MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miódowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 40 g (MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miódowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 70 g (MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2025.84 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 286.49 g; suma cukrów prostych: 60.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 1602.80 mg;	Wartość en. [kcal]: 1992.11 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 287.01 g; suma cukrów prostych: 68.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sód: 1448.82 mg;	Wartość en. [kcal]: 1711.37 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 262.14 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sód: 1450.37 mg;	Wartość en. [kcal]: 1925.21 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 278.74 g; suma cukrów prostych: 46.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Sód: 1654.25 mg;	Wartość en. [kcal]: 1270.06 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 169.31 g; suma cukrów prostych: 52.11 g; Błonnik pokarmowy: 12.78 g; Sód: 813.66 mg;	Wartość en. [kcal]: 1962.41 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; Sód: 1443.72 mg;	Wartość en. [kcal]: 2161.40 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; suma cukrów prostych: 70.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 1576.34 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-05 środa	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Mix салат 20 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE) Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Mix салат 20 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Mix салат 20 g
	II S	Nektarynka 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Nektarynka 1 szt		Jabłko pieczone (150g) 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy opiekany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy opiekany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy opiekany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 100 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany 2 [Por] x 140 Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)		Jogurt roślinny 100 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynekowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynekowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor bez skóry 50 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Jajko gotowane 1 szt Szynekowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor bez skóry 50 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynekowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Roszponka 20 g Herbata b/c 200 ml Pomidor bez skóry 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ, SOJ, MLE) Szynekowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor bez skóry 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt Szynekowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor bez skóry 50 g
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 2071.99 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasyc.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 259.45 g; suma cukrów prostych: 56.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 1606.42 mg;	Wartość en. [kcal]: 2181.06 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasyc.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 266.60 g; suma cukrów prostych: 58.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 1713.70 mg;	Wartość en. [kcal]: 1938.89 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasyc.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 253.17 g; suma cukrów prostych: 47.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; Sód: 1568.19 mg;	Wartość en. [kcal]: 1938.05 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasyc.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 239.57 g; suma cukrów prostych: 37.71 g; Błonnik pokarmowy: 38.19 g; Sód: 1541.96 mg;	Wartość en. [kcal]: 1407.85 kcal; Białko ogółem: 60.76 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasyc.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 149.54 g; suma cukrów prostych: 42.39 g; Błonnik pokarmowy: 14.99 g; Sód: 988.77 mg;	Wartość en. [kcal]: 2061.73 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasyc.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 263.82 g; suma cukrów prostych: 57.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sód: 1869.29 mg;	Wartość en. [kcal]: 2474.64 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 107.23 g; Kw. tł. nasyc.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; suma cukrów prostych: 58.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 1986.60 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	
	II S	Banan (120g) 1 szt			Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt		
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Kasza kuskus 200 g (GLU) Buraczki gotowane na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g (JAJ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 200 ml (SEL) Pieczeń rzymska 50 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, SEL) Kasza kuskus 100 g (GLU) Buraczki gotowane posypane ziarnami słonecznika 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet z indyka gotowany 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza kuskus 200 g (GLU) Buraczki gotowane na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 2 [Por] x 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Kasza kuskus 200 g (GLU) Buraczki gotowane na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml				Sok marchwiowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica drobiowa koperkowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 30 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Marchew gotowana w plastrach 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2293.30 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasyc.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 298.70 g; suma cukrów prostych: 67.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; Sód: 1792.63 mg;	Wartość en. [kcal]: 2257.55 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasyc.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; suma cukrów prostych: 70.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Sód: 1801.00 mg;	Wartość en. [kcal]: 1967.97 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasyc.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; Sód: 1857.62 mg;	Wartość en. [kcal]: 2101.83 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasyc.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 289.38 g; suma cukrów prostych: 35.88 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; Sód: 1658.78 mg;	Wartość en. [kcal]: 1394.54 kcal; Białko ogółem: 56.85 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasyc.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 188.79 g; suma cukrów prostych: 51.64 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g; Sód: 1016.04 mg;	Wartość en. [kcal]: 2061.19 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasyc.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g; Sód: 1720.50 mg;	Wartość en. [kcal]: 2475.11 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasyc.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; suma cukrów prostych: 71.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Sód: 1912.12 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki ryżowe na mleku 200 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 120 g (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt			Jabłko gotowane (150g) 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony 350 g (SEL) Filet z dorsza smażony 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron pszenny do zupy 80 g (GLU)	Barszcz czerwony 350 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат 30 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Sos vinegret 10 g (GOR) Makaron pszenny do zupy 80 g (GLU)	Barszcz czerwony 350 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Makaron razowy do zupy 80 g (GLU)	Barszcz czerwony 350 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Dynamis pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Makaron pszenny do zupy 40 g (GLU)	Barszcz czerwony 200 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Dynamis pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Makaron pszenny do zupy 40 g (GLU)	Barszcz czerwony 350 g (SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Dynamis pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron pszenny do zupy 80 g (GLU)	Barszcz czerwony 350 g (SEL) Pulpet z dorsza 2 [Por] x 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат 30 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Sos vinegret 10 g (GOR) Makaron pszenny do zupy 80 g (GLU)
	P	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Biszkopty 3 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Roszponka 20 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 40 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 30 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 120 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2360.38 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasyc.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sód: 1616.09 mg;	Wartość en. [kcal]: 2374.80 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasyc.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; suma cukrów prostych: 67.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.56 g; Sód: 1565.04 mg;	Wartość en. [kcal]: 2104.29 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasyc.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 287.94 g; suma cukrów prostych: 51.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 1437.38 mg;	Wartość en. [kcal]: 2060.60 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasyc.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; suma cukrów prostych: 37.53 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g; Sód: 1633.44 mg;	Wartość en. [kcal]: 1539.61 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasyc.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 192.20 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Błonnik pokarmowy: 15.63 g; Sód: 961.75 mg;	Wartość en. [kcal]: 2358.59 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasyc.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; Sód: 1570.94 mg;	Wartość en. [kcal]: 2614.84 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 97.19 g; Kw. tł. nasyc.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; suma cukrów prostych: 69.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Sód: 1578.91 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Miód 30g 1 szt Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Miód 30g 1 szt Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka dębowa 60 g (SOJ, SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 30 g (SOJ, SEL) Miód 30g 1 szt Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka dębowa 60 g (SOJ, SEL) Miód 30g 1 szt Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Jabłko (150g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt			Banan (120g) 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż biały 140 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml			Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180 g (GLU) Ryż brązowy 140 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 200 ml (GLU, SEL) Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (40g mięso/ 50g sos) 90 g (GLU, SEL) Ryż biały 70 g Kalafor gotowany na parze 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż biały 140 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Sos jarzynowy z mięsem drobiowym 300 g (GLU, SEL) Ryż biały 140 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Kefir naturalny 200 ml (MLE)
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Paszтет drobiowy pieczony 40 g (GLU, JAJ) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 80 g (SEL) Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Paszтет drobiowy pieczony 80 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 80 g (SEL) Herbata b/c 250 ml Jogurt roślinny 150 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Paszтет drobiowy pieczony 40 g (GLU, JAJ) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 40 g (SEL) Herbata b/c 200 ml Pomidor bez skóry 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml Serek Bieluch naturalny 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 80 g (SEL) Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 1948.53 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasyc.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 278.01 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 1776.89 mg;	Wartość en. [kcal]: 2328.10 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasyc.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; suma cukrów prostych: 79.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Sód: 1748.53 mg;	Wartość en. [kcal]: 2205.11 kcal; Białko ogółem: 68.09 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasyc.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; suma cukrów prostych: 65.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; Sód: 1395.07 mg;	Wartość en. [kcal]: 1814.52 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasyc.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 236.61 g; suma cukrów prostych: 32.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sód: 1488.99 mg;	Wartość en. [kcal]: 1286.79 kcal; Białko ogółem: 59.55 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasyc.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 177.09 g; suma cukrów prostych: 52.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.06 g; Sód: 1224.74 mg;	Wartość en. [kcal]: 2356.02 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasyc.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 384.26 g; suma cukrów prostych: 78.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sód: 1805.67 mg;	Wartość en. [kcal]: 2439.57 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasyc.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; suma cukrów prostych: 77.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; Sód: 1950.38 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Jajko gotowane 1 szt Ćwikła z chrzanem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Jajko gotowane 1 szt Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka drobiowa luksusowa 30 g Jajko gotowane 1 szt Ćwikła z chrzanem 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki orkiszowe na mleku 200 ml (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Jajko gotowane 1 szt Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Jajko gotowane 1 szt Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki orkiszowe na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa luksusowa 30 g Jajko gotowane 2 szt Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Arbuz 100 g					Mus jabłkowy 100 g	Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g (JAJ) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g (JAJ) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g (JAJ) Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 200 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 90 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 150 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	
	P	Sok pomidorowy 200 ml					Sok marchwiowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml
	Ph					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 1980.92 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasyc.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 249.58 g; suma cukrów prostych: 49.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Sód: 1628.01 mg;	Wartość en. [kcal]: 2087.17 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasyc.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 259.21 g; suma cukrów prostych: 52.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Sód: 1549.52 mg;	Wartość en. [kcal]: 1887.66 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasyc.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 244.87 g; suma cukrów prostych: 39.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 1571.58 mg;	Wartość en. [kcal]: 1848.86 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasyc.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 233.30 g; suma cukrów prostych: 31.47 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Sód: 1481.33 mg;	Wartość en. [kcal]: 1436.90 kcal; Białko ogółem: 64.07 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasyc.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 167.60 g; suma cukrów prostych: 39.87 g; Błonnik pokarmowy: 15.74 g; Sód: 1086.92 mg;	Wartość en. [kcal]: 2190.58 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasyc.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 262.41 g; suma cukrów prostych: 52.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sód: 1586.95 mg;	Wartość en. [kcal]: 2219.30 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasyc.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 259.51 g; suma cukrów prostych: 52.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Sód: 1636.65 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa	
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży 50 g	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skóry 50 g	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Pomidor bez skóry 50 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Ogórek świeży 50 g	Kasza kuskus na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skóry 50 g	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skóry 50 g		
	II ś	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)				Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		
	Obiad	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Mus jabłkowy z cynamonem 80 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 70 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 200 ml (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Mus jabłkowy z cynamonem 80 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 70 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Mus jabłkowy z cynamonem 80 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 70 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 300 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml		
	P	Kisiel 150 g				Kisiel b/c 150 g	Kisiel 150 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 ml		
Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)				
	Wartość en. [kcal]: 2097.80 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasyc.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; Sód: 1465.84 mg;	Wartość en. [kcal]: 2206.66 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasyc.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 1516.35 mg;	Wartość en. [kcal]: 2051.35 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasyc.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 300.94 g; suma cukrów prostych: 44.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; Sód: 1551.11 mg;	Wartość en. [kcal]: 1897.52 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasyc.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; suma cukrów prostych: 43.97 g; Błonnik pokarmowy: 42.71 g; Sód: 1645.97 mg;	Wartość en. [kcal]: 1496.93 kcal; Białko ogółem: 47.15 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasyc.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 215.27 g; suma cukrów prostych: 48.13 g; Błonnik pokarmowy: 13.41 g; Sód: 947.25 mg;	Wartość en. [kcal]: 2057.32 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasyc.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.80 g; Sód: 1616.26 mg;	Wartość en. [kcal]: 2181.82 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasyc.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 1813.08 mg;		

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki owsiane na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń z ryby 0,5 [Por] x 50 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt		Jabłko pieczone (150g) 1 szt		
	Obiad	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata 30 g Sos vinegret 10 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml			Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata 30 g Sos vinegret 10 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Solferino 200 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 90 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Salata 30 g Sos vinegret 10 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Dynamis pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Solferino 350 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata 30 g Sos vinegret 10 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa żywiecka 30 g Serek Bieluch naturalny 100 g Dżem truskawkowy 30 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 100 g Dżem truskawkowy 30 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Kielbasa żywiecka 60 g Dżem truskawkowy 30 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 100 g Dżem truskawkowy 30 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2333.34 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasyc.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 275.12 g; suma cukrów prostych: 59.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Sód: 1777.18 mg;	Wartość en. [kcal]: 2396.89 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasyc.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; suma cukrów prostych: 64.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; Sód: 1311.45 mg;	Wartość en. [kcal]: 2050.56 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasyc.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 265.71 g; suma cukrów prostych: 51.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sód: 1873.19 mg;	Wartość en. [kcal]: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasyc.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 251.30 g; suma cukrów prostych: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Sód: 1587.64 mg;	Wartość en. [kcal]: 1534.47 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasyc.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 187.14 g; suma cukrów prostych: 71.65 g; Błonnik pokarmowy: 13.82 g; Sód: 665.70 mg;	Wartość en. [kcal]: 2153.82 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasyc.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; suma cukrów prostych: 62.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sód: 1406.32 mg;	Wartość en. [kcal]: 2476.87 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasyc.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; suma cukrów prostych: 63.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Sód: 1546.68 mg;

	3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa	
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 200 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Banan (120g) 1 szt			Gruszka 150 g	Banan (120g) 1 szt		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130 g Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130 g Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130 g Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 200 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 80 g Kasza jęczmienna 80 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150 g Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	
	P	Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml	Kefir naturalny 200 ml (MLE)			
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Miód wielokwiatowy 30 ml Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 90 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 40 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Miód wielokwiatowy 30 ml Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml
Pn				Wafle ryżowe 3 szt				
	Wartość en. [kcal]: 2396.22 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasyc.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; suma cukrów prostych: 65.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 1498.11 mg;	Wartość en. [kcal]: 2261.75 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasyc.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; suma cukrów prostych: 68.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sód: 1442.30 mg;	Wartość en. [kcal]: 2197.17 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasyc.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; suma cukrów prostych: 52.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Sód: 1605.53 mg;	Wartość en. [kcal]: 1884.08 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasyc.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 251.15 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sód: 1174.43 mg;	Wartość en. [kcal]: 1563.42 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasyc.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 199.86 g; suma cukrów prostych: 53.25 g; Błonnik pokarmowy: 14.39 g; Sód: 864.16 mg;	Wartość en. [kcal]: 2261.75 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasyc.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; suma cukrów prostych: 68.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sód: 1442.30 mg;	Wartość en. [kcal]: 2311.31 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasyc.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; suma cukrów prostych: 69.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sód: 1527.30 mg;	

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poleďwica drobiowa z warzywami 60 g Salatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 100 g (<i>JAJ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poleďwica drobiowa z warzywami 60 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (<i>GLU</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poleďwica drobiowa z warzywami 60 g Salatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 100 g (<i>JAJ</i>) Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (<i>GLU</i>)	Płatki żytnie na mleku 200 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Filet królewski z indyka 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	II S	Gruszka 150 g	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Gruszka 150 g			Jabłko gotowane (150g) 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml			Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane z kalafiozem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 200 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 100 g Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 2 [Por] x 190 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Ciasto drożdżowe 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)			Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poleďwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poleďwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poleďwica sopocka 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poleďwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poleďwica sopocka 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poleďwica sopocka 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			
		Wartość en. [kcal]: 2300.24 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasyc.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; suma cukrów prostych: 64.31 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; Sód: 1992.06 mg;	Wartość en. [kcal]: 2224.81 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasyc.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; suma cukrów prostych: 63.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Sód: 1714.25 mg;	Wartość en. [kcal]: 2069.71 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasyc.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; suma cukrów prostych: 50.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; Sód: 1785.44 mg;	Wartość en. [kcal]: 2171.64 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasyc.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; suma cukrów prostych: 35.17 g; Błonnik pokarmowy: 46.04 g; Sód: 1744.43 mg;	Wartość en. [kcal]: 1518.34 kcal; Białko ogółem: 58.18 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasyc.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 188.78 g; suma cukrów prostych: 46.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.42 g; Sód: 938.64 mg;	Wartość en. [kcal]: 2118.49 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasyc.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 304.16 g; suma cukrów prostych: 62.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Sód: 1638.46 mg;	Wartość en. [kcal]: 2529.39 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasyc.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 321.87 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sód: 1934.45 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Marchew baby gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (JAJ) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Marchew baby gotowana 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50 g (JAJ) Marchew baby gotowana 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Marchew baby gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Marchew baby gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Nektarynka 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Nektarynka 1 szt			Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Nektarynka 1 szt
	Obiad	Krupnik 350 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml			Krupnik 350 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Krupnik 200 g (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 80 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Krupnik 350 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Krupnik 350 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 2 [Por] x 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Biskvity 5 szt (GLU, JAJ)			Koktajl z kiwi i mleka 200 ml (MLE)	Biskvity 5 szt (GLU, JAJ)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor bez skóry 50 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 200 ml Pomidor bez skóry 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor bez skóry 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g), serem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2019.96 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasyc.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; suma cukrów prostych: 49.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sód: 1430.71 mg;	Wartość en. [kcal]: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasyc.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; suma cukrów prostych: 56.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Sód: 1756.16 mg;	Wartość en. [kcal]: 2019.63 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasyc.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 258.83 g; suma cukrów prostych: 45.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sód: 1625.50 mg;	Wartość en. [kcal]: 1989.42 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasyc.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; suma cukrów prostych: 45.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sód: 1271.97 mg;	Wartość en. [kcal]: 1339.53 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasyc.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 153.67 g; suma cukrów prostych: 40.85 g; Błonnik pokarmowy: 14.50 g; Sód: 1117.98 mg;	Wartość en. [kcal]: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasyc.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; suma cukrów prostych: 56.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Sód: 1795.01 mg;	Wartość en. [kcal]: 2312.91 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasyc.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; Sód: 1555.83 mg;

		3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Płatki i otręby pszenne na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 90 g (SOJ) Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Arbuz 100 g					Banan (120g) 1 szt	Arbuz 100 g
	Obiad	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalafiorowa 200 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 120 (GLU, SEL) Ryż biały 100 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml	Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml
	P	Kisiel 150 g				Kisiel b/c 150 g	Kisiel 150 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Mix салат 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Mix салат 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Mix салат 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Mix салат 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Mix салат 10 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Białko jaja gotowanego 2 szt (JAJ) Mix салат 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Mix салат 20 g Herbata b/c 250 ml
	Pn					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
		Wartość en. [kcal]: 2043.29 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasyc.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 274.39 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Sód: 1683.52 mg;	Wartość en. [kcal]: 2164.36 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasyc.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; suma cukrów prostych: 57.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sód: 1616.99 mg;	Wartość en. [kcal]: 1851.59 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasyc.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 265.10 g; suma cukrów prostych: 37.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sód: 1608.60 mg;	Wartość en. [kcal]: 1957.46 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasyc.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 275.47 g; suma cukrów prostych: 42.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; Sód: 1527.81 mg;	Wartość en. [kcal]: 1216.16 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasyc.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 159.51 g; suma cukrów prostych: 39.15 g; Błonnik pokarmowy: 12.69 g; Sód: 797.85 mg;	Wartość en. [kcal]: 2181.29 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasyc.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sód: 1568.57 mg;	Wartość en. [kcal]: 2226.48 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasyc.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; suma cukrów prostych: 57.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sód: 1643.62 mg;

	3 Podstawowa	3 Łatwostrawna	3 Bezmleczna	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	3 Dzieci 13-36-mscy	3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3 Bogatobiałkowa	
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser topiony 30 g (MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Połędwica drobiowa koperkowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Kasza jęczmienna na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa koperkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt		Jabłko gotowane (150g) 1 szt		
	Obiad	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 200 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 90 g (GLU, SEL) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200 ml Makaron nitki do rosolu 40 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	Rosół 350 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 2 [Por] x 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250 ml Makaron nitki do rosolu 80 g (GLU, JAJ)	
	P	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)				Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Ser biały 50 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 30 g (SOJ, SEL) Mozzarella light kulki 5 szt (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml
	Pn				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość en. [kcal]: 2178.92 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; suma cukrów prostych: 56.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 1697.22 mg;	Wartość en. [kcal]: 2259.84 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 1657.57 mg;	Wartość en. [kcal]: 1986.99 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 283.75 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sód: 1817.06 mg;	Wartość en. [kcal]: 2036.02 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; suma cukrów prostych: 39.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 1650.48 mg;	Wartość en. [kcal]: 1297.30 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 171.93 g; suma cukrów prostych: 43.59 g; Błonnik pokarmowy: 14.12 g; Sód: 1057.32 mg;	Wartość en. [kcal]: 2209.99 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; suma cukrów prostych: 60.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sód: 1676.57 mg;	Wartość en. [kcal]: 2451.41 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; suma cukrów prostych: 60.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; Sód: 1856.11 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość en. [kcal] - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Kw. tł. nasyc. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,